HANNAN HEALTH SERIES
طب اسلامی اور جدید میڈیکل سائنس کی روشنی میں
امراضِ معدہ
کا علاج
STOMACH DISORDERS
Islamic & Scientific Medication
حکیم سیف اللہ سیکھو

HANNAN HEALTH SERIES

طب اسلامی اور جدید میڈیکل سائنس کی روشنی میں

امراضِ معدہ کا علاج

تحقیق و تالیف
حکیم سیف اللہ سیکھو

خزینہ علم و ادب
الکریم مارکیٹ اردو بازار لاہور
فون:7211468-7314169

سٹاکسٹ

مکتبہ رحمانیہ، اقرا سنٹر، اردو بازار لاہور 7355743

منیر برادرز، مین بازار جہلم، سعید بک بنک اسلام آباد

احمد بک کارپوریشن، اقبال روڈ، راولپنڈی

بنگش بک ڈپو، اردو بازار، سیالکوٹ

چوہدری بک ڈپو، مین بازار، دینہ

اسلامک بک سنٹر، اردو بازار، کراچی

ضیاء القرآن پبلشرز، گنج بخش روڈ، لاہور

فرید پبلشرز، نزد مقدس مسجد، اردو بازار، کراچی

کتاب گھر، علامہ اقبال روڈ، راولپنڈی

نیو الیاس کتب محل کچہری بازار، جڑانوالہ

ادریس کتاب محل، مین بازار منڈی سمبڑیال

عمر بک سنٹر جی ٹی روڈ سرائے عالمگیر 653057

چغتائی بک ڈپو ڈھڈیال آزاد کشمیر، اتفاق بک ڈپو بھوال

کوالٹی ڈیپارٹمنٹل سٹور کالج روڈ بوریوالا 3355889

شاہین بک ہاؤس منڈی بہاؤالدین

بختار سنز قصہ خوانی بازار، پشاور، بلال بک ڈپو، گجرات

الفضل کتاب گھر میر پور آزاد کشمیر

مسٹر بکس سپر مارکیٹ اسلام آباد 2278843-5

ذیشان بکس ستارہ مارکیٹ G-7 اسلام آباد 2204241

جہانگیر بک ڈپو، لاہور 042-7220897

سعد پبلی کیشنز 1st فلور میاں مارکیٹ لاہور 7122943

مسلم بک لینڈ، بینک روڈ، مظفر آباد

یونائیٹڈ بک ہاؤس کچہری روڈ منڈی بہاؤالدین

نیو وہاڑی کتاب گھر جناح روڈ، وہاڑی 62310

رحمٰن بک ہاؤس، اردو بازار کراچی

الکریم نیوز ایجنسی گول چوک، اوکاڑہ

شائلہ بک ایجنسی، محلہ چوہدری پارک، ٹوبہ ٹیک سنگھ

ڈار برادرز تحصیل بازار، جہلم، فضلی سنز اردو بازار کراچی

کھوکھر بک سٹال مسلم بازار، گجرات

مکتبہ رشیدیہ جنرل بکس کا مرکز، چکوال 0301-5785262

اسلامی کتب خانہ، فضل الٰہی مارکیٹ لاہور 7223506

ہلال کاپی ہاؤس، لیاقت روڈ، میاں چنوں 662650

مکتبہ العلم ۱۷ا- اردو بازار، لاہور 7211788

میاں ندیم، مین بازار، جہلم 0544-621126

دار الادب تلمبہ روڈ، میاں چنوں۔ الرحمت سٹیشنری ڈسکہ

اشرف بک ایجنسی، راولپنڈی

شمع بک ایجنسی، فیصل آباد۔ رضا لائبریری شاہ کوٹ

ہاشمی برادرز کتب و رسائل گوردت سنگھ روڈ، کوئٹہ

الیاس بک ڈپو جلال پور جٹاں۔ کاروان بک سنٹر بہاولپور

الاخوان القادری منڈی کارنر اندرون بوہڑ گیٹ ملتان

اسلامی کتب خانہ حافظ آباد۔ خان بک ڈپو، حافظ آباد

نظامی کتب خانہ، پاکپتن شریف۔ شکیل بک ڈپو سمندری

خالد کتاب محل اوگوگی، سیالکوٹ روڈ

لا ثانی لائبریری ربوہ۔ زمان لائبریری ربوہ

سلیمی بک ڈپو، احمد پور شرقیہ۔ جالندھر بک ڈپو، ڈسکہ

بک ٹاؤن F-10 مرکز اسلام آباد 2299604

پاکستان بک ڈپو مین بازار، جلال پور جٹاں

کارنر سٹیشنری مارٹ مین بازار، کھاریاں 510274

کتاب نگر، حسن آرکیڈ ملتان کینٹ 061-510444

صابر بک سٹال نسبت روڈ، لاہور 7230780

کارون بک سنٹر، ملتان کینٹ

گل قریش پبلی کیشنز لاہور 7320318

علم و عرفان پبلی کیشنز لاہور 7232336

علمی بک ہاؤس، لاہور

مشتاق بک کارنر لاہور، 7230350

عزیز سٹیشنری مارٹ، مین بازار، کھاریاں

کتاب سرائے، الحمد مارکیٹ اردو بازار، لاہور

سلطان بک پیلس گجرات۔ پنجاب بک ڈپو سرکلر روڈ، گجرات

حافظ بک ایجنسی اقبال روڈ، سیالکوٹ

جہانگیر بک ڈپو، گوالی لین نمبر 3، نزد مقدس مسجد، اردو بازار، کراچی 021-2765086

حسنِ ترتیب

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم بحیثیت طبیب

پیٹ کی بیماریوں کا بیان، غذا کے استعمال میں احتیاط، حالت قیام میں طعام، کھانا کھانے کے دوران باتیں کرنا، کھانے کے بعد ہاتھوں کا منہ پر ملنا، یورپی ماہرین کے تجربات، کھانے کے غلط اور صحیح طریقے، غذا کس وقت کھانا چاہیے؟، سونے سے پہلے کھانا، غذا کا بنیادی اصول، ضعفِ معدہ سے بچنے کی تدابیر، دو رقیق غذائیں ایک ساتھ کھانا، ایک قابض، دوسری جلاب آور غذا ایک ساتھ کھانا، ایک زود ہضم دوسری دیر ہضم ایک ساتھ کھانا، ایک بھنی ہوئی اور دوسری پانی میں پکی ہوئی غذا ایک ساتھ کھانا، ایک تازہ اور دوسری باسی غذا ایک ساتھ استعمال کرنا، چٹ پٹے کھانوں سے ممانعت، غذا کس طرح کھانی چاہیے؟، خلال کی اہمیت اور افادیت، خلال کی احتیاطیں، کھانا کھانے کے بعد ہاتھوں کا دھونا، کھانا کھانے کے بعد پانی کی ممانعت، کھانا کھاتے ہی سو جانا، دوپہر کے کھانے کے بعد آرام کرنا، پانی اور افعالِ معدہ، ایک صحرائی واقعہ، پانی دیکھ کر پینا چاہیے، بیٹھ کر پانی پینا چاہیے، کھڑے ہو کر پانی نہیں پینا چاہیے، تین سانسوں میں پانی پینا چاہیے، پانی کھلے برتن میں پینا چاہیے، پانی پیتے میں سانس نہ لینا، شیریں پانی نوش کرنا، اسلام میں صاف پانی کا حکم اور جدید تحقیق، کھانا کھانے کے آداب، تیز گرم کھانے سے منع، دو گرم غذائیں جمع نہ کرنا، دو سرد غذائیں جمع نہ کرنا، چکنے والی غذائیں جمع نہ کرنا، دو قابض غذائیں جمع نہ کرنا، دو جلاب آور غذائیں جمع نہ کرنا، برتن ڈھانپنے کی فضیلت، کھانے کے برتن اور جدید سائنس، دودھ کی لسی کی فضیلت، موٹا آٹا، حرام چیزوں میں شفا نہیں، حرام کی سائنسی حیثیت، حرام چیزوں کا ماہیت، ذبیحہ کی سائنسی حیثیت

اعضائے معدہ کی تشریح

حدودِ معدہ، فرشِ معدہ، قوسِ معدہ، معدے کا منہ یا درز، معدے کا مقام، معدے کی بناوٹ، دورانِ خون کا نظام، معدے کے اعصاب

صفحہ نمبر 63 تا صفحہ نمبر 71

افعالِ معدہ کی تشریح

صفحہ نمبر 72 تا صفحہ نمبر 78

معدہ کا زخم اور درد

ناسورِ معدہ، امراضِ معدہ اور ذہنی تناؤ، غذاؤں کی تیزابی اور اساسی خصوصیات اور ان کے اثرات، پی ایچ کیا ہے، اساسی اور تیزابیت والی غذائیں، گیس کیوں بنتی ہے، گیس پیدا کرنے والی خوراکیں، غیر صحتمند اشیاء کھانے کی خواہش اور امراضِ معدہ، دردِ شکم، اسہال، ہیضہ، قولنج، قبض، ناسورِ معدہ شدید، ناسورِ معدہ مزمن، زخم معدہ اور اس کی بناوٹ، معدے میں ہوا بھرنا اور بدہضمی، منشیات کا استعمال اور سگریٹ نوشی، عارضہ قلت خون، ناسور کی ایک علامت ہے! معدے کے زخم / ناسور کا طبّی علاج، علاجِ ناسور بذریعہ عمل جراحی، آپریشن کے بعد قطع معدہ کے اثرات، کیفیت کا مشاہدہ، زخم معدہ کی پیچیدگی، ناسور کا معدے میں چھید ڈالنا، جریان خون کی شکایت، گیسٹرک السر، مریضوں کیلئے بہتر تجویز، اپنا مشاہدہ خود کریں، غذا کا انتخاب اور معیار

صفحہ نمبر 79 تا صفحہ نمبر 140

گیس...... پیٹ اور سینے کی دھائی

معدے کی گیسیں، غذا اور اس کے اثرات، پیٹ میں بے چینی پیدا کرنے والی ادویات، کھانا اطمینان سے کھایئے، بھوک رکھ کر کھایئے، رات کو کھانا کھاتے ہی نہ سوئیں، کیفین سے پرہیز، گیس بھرے مشروبات، نشہ آور اشیاء سے پرہیز، کشش ثقل کا استعمال، وافع تیزابیت ادویہ کا صحیح

انتخاب، ڈاکٹر سے کب مشورہ کیا جائے؟، بدہضمی ختم کرنے کی چند گھریلو تدابیر، جہل قدمی

معدے کی بیماریوں کے نسخہ جات

شہد سے امراض معدہ کا علاج

امعاء معدہ کا سادہ نسخہ، ورم معدہ کا نسخہ، نفاخ معدہ کی تکلیف کا نسخہ آماس معدہ کے لئے ایک شاندار نسخہ، جملہ امراض معدہ سے نجات کا نسخہ، معدے کی بلغمی وصفراوی تکلیف، جوع البقر کے خاتمہ کا نسخہ چار امراضِ معدہ اور ایک کارآمد نسخہ، جملہ امراض معدہ سے نجات کا نسخہ، درد معدہ کا مجرب نسخہ، ورم معدہ کا سادہ علاج، کلونجی سے امراض معدہ کا علاج، درد معدہ کے لئے، السر معدہ وامعاء کے لئے، تبخیر معدہ، تقویت معدہ، پیٹ کے درد کے لئے، ریاح وگیس، ریح شکن (گیس کلر)، بھوک کی کمی، دیدان الجوف، تیزابیت اور دوسری پیٹ کی تکالیف کے لئے، ضعف ہضم فم معدہ کی درد، کثرت تیزابیت کھٹے ڈکاروں کا آنا، گیس اور اپھارہ، گیس اور ریاح کا علاج، کاسر ریاح، آم سے امراض معدہ کا علاج، دست کے لیے، قبض کے لیے، معدے کی تقویت کے لیے، معدے کی گرمی کے لیے، قوت ہاضمہ کے لیے، امرود سے امراض معدہ کا علاج، قوت ہاضمہ کے لیے، متلی کی شکایت کے لیے، پیٹ کی مکمل صفائی کے لیے، کرم شکم کے لیے، آنتوں کی تکلیف کے لیے، قبض کے لیے، ہیضے کے لئے، انار سے امراض معدہ کا علاج، معدے وجگر کی تقویت کے لیے، اپھارے کے لیے، بدہضمی کے لیے، صفراء کے لیے، جوارش معدہ وجگر، انجیر سے امراض معدہ کا علاج، پیٹ کے امراض کے لیے، پیٹ کے اپھارہ کے لیے، قبض کے لیے، انگور سے امراض معدہ کا علاج، دائمی قبض کے لیے، قبض ووجع المفاصل کے لیے، قوت ہاضمہ کے لیے، تبخیر معدہ کے لیے، خرابی معدہ کے لیے، بیر سے امراض معدہ کا علاج، تبخیر معدہ کے لیے، کمی اشتہا کے لیے، ضعفِ امعاء، آنتوں کے السر کے لیے، چکوترے سے امراض معدہ کا علاج، معدے کے منہ کی جلن کے لیے، معدے کی گیس کے لیے، سنگترے سے امراض معدہ کا علاج، کمی اشتہاء کے

پیش لفظ

عصر حاضر میں مختلف النوع امراض جیسے وبا کی شکل میں عام ہوئے ہیں، وہ کسی سے ڈھکی چھپی بات نہیں۔ طرح طرح کے امراض جن کے نام سے بھی پہلے عام آدمی واقف نہ تھا، آج ہر گھر میں سر اٹھاتے دکھائی دے رہے ہیں۔ کھانے پینے اور بجلی گیس کے بلوں کے علاوہ ڈاکٹر کی فیس اور دوائی کا خرچہ بھی ہر گھر کے بجٹ کا لازمی حصہ بن گیا ہے۔ طول کھینچنے والے امراض اتنے عام ہو گئے ہیں کہ دیکھ کر وحشت ہوتی ہے اور ایسے مریض بھی بے شمار ہیں جن کے معمولی سے مرض بگڑ کر اتنی پیچیدہ صورتِ حال اختیار کر گئے ہیں کہ اب عام ادویہ سے ان کا علاج کرنا ممکن ہی نہیں رہا۔

اس مجموعی حالت زار کے لئے ہم لوگ کسی کو موردِ الزام نہیں ٹھہرا سکتے کیونکہ اس معاملے میں سارا قصور ہمارا اپنا ہی ہے۔ ہم نے اپنے ہاتھوں اپنی زندگی میں ان بیماریوں کے لئے جگہ پیدا کی ہے۔ ہم نے خود انہیں دعوت دی ہے کہ وہ آئیں اور ہمارے گھر میں مستقل ڈیرے ڈال کر بیٹھ جائیں۔ لذیذ کھانوں کے نام پر طرح طرح سے پکے ہوئے، اور بگڑے ہوئے، غذائی اجزاء کو ہم خود اپنے پیٹ میں اتارتے ہیں، روزی روٹی کے نام پر اپنا دن کا چین اور رات کی نیند ہم خود برباد کرتے ہیں، بیماری کا علاج کرنے کے بہانے عجیب وغریب کیمیاوی مادوں کو اپنے جسم میں ہم خود داخل کرتے ہیں۔ کھانے پینے اور علاج معالجے کی بات ہی کیا، ہم تو آرام کرنے کا طریقہ بھی بھول چکے ہیں۔ کسی کو یاد ہی نہیں رہا کہ اپنے ذہن اور جسم کو پُرسکون کیسے کیا جاتا ہے اور آرام کیسے پہنچایا جاتا ہے۔

ان سب خرابیوں کا تفصیلی جائزہ لیں تو ان کی بنیاد میں ہمیں ایک ہی وجہ براجمان نظر آئے گی، اور وہ یہ کہ ہم لوگ زندگی گزارنے کے اس فطری طریقے سے کوسوں دور نکل آئے ہیں جو دین اسلام اور نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہمیں سکھایا تھا۔ آج چند بنیادی عبادات ادا کرنے اور ارکان پر عمل کرنے کا نام دین سمجھ لیا گیا ہے اور ہم یہ بھول ہی گئے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہمیں صرف نماز پڑھنا اور روزہ رکھنا ہی نہیں سکھایا بلکہ یہ بھی بتایا ہے کہ کھانا کیسے کھایا

جاتا ہے، پانی کیسے پیا جاتا ہے، آرام کرنے کے لئے کون سا طریقہ اور کون سا وقت مناسب ہے اور کام ودہن کی لذت کے سامان کے ساتھ ساتھ جسمانی تندرستی کا اہتمام کرنے والی اغذیہ کون سی ہیں۔ کیا چیز کھانی چاہئے اور کیسے کھانی چاہئے، کن چیزوں سے بچنا چاہئے اور کن چیزوں کو ایک مخصوص مقدار تک ہی استعمال کرنا مناسب رہتا ہے۔

صرف یہی نہیں، رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سیرت مبارکہ کا مطالعہ کرنے سے ہمیں مختلف امراض کے اسباب اور ان کے علاج کے متعلق بھی تفصیلی معلومات حاصل ہوتی ہیں اور ان معلومات کی بناء ہم دیگر کئی امراض کے انسداد اور علاج کے نسخے بھی وضع کر سکتے ہیں۔

میری یہ کتاب طب اسلامی کی روشنی میں انہی اصولوں کو مدنظر رکھتے ہوئے لکھی گئی ہے جو نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مختلف الفاظ اور انداز سے ہمیں ذہن نشین کرائے اور جن پر عمل کر کے ہم آج بھی اپنی دنیا اور آخرت دونوں کو سنوارنے کا سامان فراہم کر سکتے ہیں۔ خداوند بزرگ و برتر سے دعا ہے کہ وہ مجھے اور آپ کو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی حیات طیبہ سے تحصیل علم دینی و دنیوی کرنے اور ان کے بتائے ہوئے اصولوں پر چلنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین ثم آمین۔

والسلام

حکیم سیف اللہ سیکھو

042-7676354

7676592, 7676485

7676596, 7356891

0300-4164612

0300-7421499

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم بحیثیت طبیب

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی سیرت کا ایک اہم پہلوان کے طبی کمالات ہیں جسے اطباء جدید نے وہ توجہ نہیں دی جس کی اشد ضرورت تھی۔ علوم میں جملہ ترقیوں کے بعد ہی جدید سائنس کو آج یہ معلوم ہو پایا ہے کہ ذات الجنب (پلورسی) کا سبب وہی ہے جو کہ تپ دق کا ہے بلکہ یہ تپ دق ہی کی ایک قسم ہے۔ حالانکہ اس ضمن میں حضرت زیدؓ بن ارقم روایت کرتے ہیں:

''نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیں آگاہ فرمایا کہ ذات الجنب کے علاج میں درس اور زیتون کا تیل کا استعمال بہت مفید ہے۔'' (جامع ترمذی، سنن ابن ماجہ)

زمانے کی بدلتی ہوئی اقدار کے پیش نظر علم طب نے اب اتنی ترقی حاصل کرلی ہے کہ اسے مختلف شاخوں میں تقسیم کر دیا گیا ہے۔ اب بیماریوں کا علاج بعد کا مسئلہ بن چکا ہے سب سے پہلے کا مسئلہ تو یہ ہے کہ انسانی صحت کو ہر لحاظ سے محفوظ ماحول مہیا کیا جائے اور بیماریوں کو پیدا ہونے ہی نہ دیا جائے یعنی ''امراض کی قبل از وقت روک تھام'' بذاتِ خود ایک باقاعدہ علم کی صورت اختیار کر چکی ہے۔ پوری دنیا میں ہر سال چیچک کی بیماری لاکھوں چہرے مسخ کیا کرتی تھی اور ہزاروں اموات کا باعث بھی بنتی تھی۔ عالمی ادارۂ صحت کے تعاون سے یہ بیماری پندرہ سال سے نابود کر دی گئی ہے۔ اس کی وجہ بالکل صاف ہے کہ ہم اس متعدی مرض کے پھیلاؤ کے بارے میں جان چکے تھے اور یہ حقیقت کھل چکی تھی کہ چیچک پھیلنے کی وجوہات کیا ہیں؟ اسی لئے ہم نے یہ سیکھ لیا کہ یہ بیماری ایک سے دوسرے تک کیسے جاتی ہے؟ ترکیب بالکل سادہ تھی کہ جس مریض میں بھی چیچک کے عارضے کا پتہ چلا کہ اسے فوری طور پر تندرست افراد سے علیحدہ کر دیا جائے۔ اس کے قریب صرف وہی افراد آئیں جن کا آنا ضروری ہو اور یہ بھی ٹیکہ

لگوا کر بیماریوں سے محفوظ کر دیئے جائیں۔

اس اہم فریضے کی تکمیل کیلئے پاکستان میں محکمہ صحت اور عالمی ادارۂ صحت کے کارکنوں کے علاوہ برادرِ اسلامی ملک سوڈان کے ڈاکٹر عمر سلیمان محمد نے اس بیماری کو ختم کرنے میں جس جانفشانی اور لگن سے کام کیا وہ تاریخ طب کی ایک شاندار مثال ہے کیونکہ اسی قسم کے حالات میں جب چیچک میں مبتلا ایک بچہ لندن میں چیک اپ کے لئے گیا تو وہاں کے جس ڈاکٹر نے بھی اس بچے کا معائنہ کیا، وہ چیچک کا شکار ہو گیا حتیٰ کہ استوائی بیماریوں کے وہ ماہر پروفیسر جو اس کی میت کا پوسٹ مارٹم کرنے کے لئے آئے تھے، مرض چیچک سے ہلاک ہو گئے۔ اللہ تعالیٰ کا فضل و کرم تھا کہ اس جدوجہد میں مسلمان اور اسلامی تحقیق کا علم سرخرو ہوا اور اس کامیابی کے پس منظر میں سب سے اہم حقیقت استفادۂ ارشادات نبوی صلی اللہ علیہ وسلم تھا۔ عہد رسالت میں بھی چیچک کا سراغ ملتا ہے لیکن یہ بیماری پھیل نہ سکی۔ کچھ افراد کو خسرہ کی شکایت بھی لاحق ہوئی لیکن یہ مرض بھی وباء نہ بن سکا۔ اس ضمن میں اُم المومنین حضرت عائشہ صدیقہؓ کی بیان کردہ ایک روایت میں چیچک سے مسخ شدہ ایک چہرہ دیکھنے کا ذکر ملتا ہے۔ اسی طرح ایک اور مقام پر خسرہ کی وجہ سے بال گر جانے کا ذکر ملتا ہے مگر کہیں بھی یہ مذکورہ نہیں کہ اس وباء کی لپیٹ میں کوئی اور بھی آیا۔ اس کا مطلب صاف ظاہر ہے کہ بارگاہِ نبوت صلی اللہ علیہ وسلم میں بیماریوں سے کنٹرول کا نظام اتنا مؤثر و مفید تھا کہ کسی بھی بیماری کو پھیلنے کا موقعہ ہی نہ دیا گیا۔ سوڈانی ڈاکٹر عمر سلیمان محمد جدید طرزِ تعلیم سے آشنا ہونے کے ساتھ علم الحدیث سے بھی بہرہ ور تھے اور انہوں نے مرض چیچک کی تحقیق میں جدید تحقیقاتی اصولوں کے ساتھ ساتھ ارشاداتِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کو بھی سامنے رکھا اور طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم سے یہ ثابت کر دیا کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے قریباً تمام بیماریوں کو کسی نہ کسی پیرائے میں نہ صرف بیان فرمایا بلکہ اُن کے علاج کی تجویز بھی کنایۃً فرما دی جو کہ سمجھنے والوں کے لئے کھلی کتاب کی مانند ہے، صرف اس پر کامل توجہ کی ضرورت ہے۔ خصوصاً متعدی امراض سے بچنے کا سادہ طریقہ احادیث مبارکہ میں اس شان سے موجود ہے کہ عقل انسانی دنگ رہ جاتی ہے۔

اس ضمن میں حضرت ابوہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''تندرست افراد (بلاضرورت) مریض کے قریب نہ جائیں۔'' (صحیح بخاری و مسلم)

اس ارشادِ گرامی کی مزید تحقیق کی گئی تو معلوم ہوا کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو اللہ تعالیٰ نے حکمت کا پورا علم عطا فرمایا تھا جیسا کہ قرآن مجید میں ارشادالٰہیہ ہے:

"(اے نبیؐ) آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے اوپر اللہ نے کتاب اُتاری اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم صلی اللہ علیہ وسلم کو حکمت کے ساتھ ساتھ ایسی چیزوں کا علم دیا جو (اس سے پہلے) آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس نہیں تھا۔" (سورۃ النساء)

اس علم کو بنی نوعِ انسان کی بہبود و بھلائی کے لیے عطا فرماتے ہوئے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی گرانقدر تعلیمات میں امراض کے علم کو حفظانِ صحت، وباؤں سے حفاظت، علاج کا اصول، معالج کی صلاحیت، علم الادویہ کے رموز واسرار اور پھر علم العلاج کی صورت علیحدہ علیحدہ پیرایوں میں اس عمدگی سے بیان فرمایا کہ بلاشبہ وہ قیامت تک انسانوں کے لئے سامانِ رہنمائی بن چکا ہے۔ ایک مسلمان کو اپنے دینی فرائض کی انجام دہی کے سلسلے میں جو امور سرانجام دینے چاہئیں، ان میں سے ہر ایک حفظانِ صحت اور نسل انسانی کی بقاء کے نقطہ نظر سے منسلک ہے اور اپنی جگہ مستحکم اہمیت رکھتا ہے۔ جیسا کہ مختلف احادیث میں مذکور ہے کہ صبح اُٹھ کر کسی چیز کو ہاتھ لگانے سے پہلے اور رات کو سونے سے پہلے ہاتھ اور دانت صاف کیے جائیں۔ مسواک ضروری ہے، وضو کی صورت میں ہاتھ دانت اور پیر دن میں کم از کم 15 مرتبہ دھوئے جائیں۔ کھانے پینے کی چیزیں ڈھانپ کر رکھی جائیں۔ گھروں کے آس پاس غلاظت جمع نہ ہو۔ کتے اور خنزیر سے ہر لحاظ سے گریز کیا جائے نہ انہیں گھر میں رکھا جائے اور نہ ہی انہیں پاس آنے دیا جائے کیونکہ یہ ناپاک ہیں۔ دوسرے تیسرے دن ناخن تراشنے ضروری ہیں۔ ختنہ ضروری ہے کیونکہ یہ سرطان سے بچاتا ہے۔ ہمیشہ دائیں کروٹ سویا جائے۔ رات کو کھانا جلدی کھایا جائے اور اس کے بعد ہلکی پھلکی چہل قدمی کی جائے اور اس کا خصوصی خیال رکھا جائے کہ رات کا کھانا کسی بھی قیمت پر ترک نہ کیا جائے کیونکہ یہ عمر گھٹاتا ہے۔ صبح فجر کی نماز خصوصاً مسجد میں ادا کی جائے اور واپسی پر تلاوت کے فوراً بعد ناشتہ کرلیا جائے۔ مرغن غذاؤں کے بجائے سادہ خوراک کی عادت ڈالی جائے اور بسیار خوری سے مکمل پرہیز کیا جائے۔ آنکھوں کی حفاظت کے لیے آنکھیں دھوئی جائیں اور ان میں سرمہ لگایا جائے۔ غسل سے اپنے جسم کو صاف ستھرا رکھا جائے۔ جسمانی صحت کا خیال رکھا جائے کہ صحت مند اور طاقتور

مومن لاغر مومن سے کہیں بہتر ہے۔ رات کو گھروں کے دروازے بند رکھیں اور چراغ بجھا کر سویا جائے۔ ہر قسم کی بیماریوں سے بچنے کے لئے جسم میں قوتِ مدافعت کا ہونا ضروری ہے۔

حضرت انس بن مالکؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''بدن کی ٹھنڈک بیماریوں کا باعث ہوتی ہے۔'' (سنن ابن حبان، سنن ابن السنی)

حکماء و اطباء اس بات پر متفق ہیں کہ اس ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم میں ٹھنڈک سے مراد جسمانی کمزوری یا قوتِ مدافعت کی کمی ہے۔ مریض کو پرہیز یعنی کھانے پینے سے روکا نہ جائے۔ یہ بات اب پایہ ثبوت تک پہنچ چکی ہے کہ بیماریوں کے پھیلاؤ کی بنیادی وجہ یہی ہے کہ تندرست افراد جب کسی مریض کے قریب سانس لیتے ہیں تو بیکٹیریا ہوا میں حرکت کرتے ہوئے ان کے بدن میں داخل ہو جاتے ہیں اور وہ خود بھی متاثر ہو جاتے ہیں۔ کھانسی، میعادی بخار، نزلہ و زکام، انفلوئنزا، تپ دق، خسرہ، چیچک، کن پیڑے، گردن توڑ بخار ــــ اسی طریقے سے پھیلتے ہیں۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''کوڑھ زدہ مریض سے ایسے بھاگو جیسے کہ شیر سے (خوفزدہ ہو کر) بھاگتے ہو، اس سے اگر بات کرنا ضروری ہو تو اپنے اور اس کے بیچ میں ایک سے دو تیر کے برابر فاصلہ رکھو۔'' (متفق علیہ)

دو تیر سے مراد تقریباً چار فٹ کا فاصلہ ہے۔ اگر مریض سے گفتگو کرتے وقت اس قدر فاصلہ قائم رکھا جائے تو مرض کے بیکٹیریا کی پہنچ سے محفوظ رہا جا سکتا ہے اور ان بیماریوں کا امکان ختم ہو کر رہ جاتا ہے البتہ مریض کی کھانسی اور چھینک کی صورت میں جراثیم زیادہ فاصلے تک چلے جاتے ہیں مگر سرکارِ دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کیفیت کو بھی فراموش نہیں فرمایا اور اس ضمن میں حکم دیا:

''کھانستے اور چھینکتے وقت منہ کے آگے ہاتھ یا کپڑا رکھا جائے۔'' (صحیح بخاری)

بیماریاں پھیلانے کا دوسرا اہم ذریعہ ٹھہرا ہوا اور بھاری یعنی جراثیم آلود پانی ہے۔ پانی پینے والے کے لیے یہ اندازہ لگانا قطعی مشکل ہوتا ہے کہ کون سا پانی جراثیم آلود ہے اور کون سا پانی اسے نہیں پینا چاہئے۔ لیبارٹری سے تجزیہ کرانا ہر ایک کے بس کی بات نہیں۔ اس ضمن میں

حضرت ابی امامۃ الباہلیؓ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:
''پانی اس وقت تک پاک ہے جب تک کوئی چیز اس کی بو، ذائقہ اور رنگت کو تبدیل نہ کرے۔'' (بیہقی)

جراثیم آلود گندا پانی پینے سے عموماً ہیضہ، اسہال، پیچش، تپ عرقہ اور کرمِ شکم کی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں اگر اس بات کو توجہ میں رکھیں اور کھڑا پانی پینے اور اسے آلودگی سے محفوظ رکھنے کے حوالے سے احکاماتِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم پر عمل کیا جائے تو یہ بیماریاں ہمیشہ کے لیے ختم کی جاسکتی ہیں۔ سب سے اہم بات جو یاد رکھنے کی ہے وہ یہ ارشاد نبوی ﷺ ہے:
''اللہ تعالیٰ نے ایسی کوئی بیماری نہیں اُتاری جس کا علاج اتارا نہ گیا ہو۔'' (بخاری و مسلم)

اس حدیث مبارکہ کا مطلب صاف ظاہر ہے کہ ہر مرض کی شفاء و دوا کا کلیہ اسی دنیا میں موجود ہے۔ بس صرف تحقیق و تلاش کی بصیرت کی ضرورت ہے۔

بچوں کو بدمزہ دوائیاں نہ دی جائیں اور اس اصول نے آج یہ تعبیر پائی اور بچوں کی ادویہ لذیذ اور خوشبودار ہوتی ہیں بلکہ ایک اور روایت کے مطابق مضر اثرات والی تلخ ادویہ کو کسی کے لیے بھی درست قرار نہیں دیا گیا۔

حضرت جابر بن عبداللہؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:
''اللہ تبارک تعالیٰ نے دنیا میں ایسی کوئی بیماری نازل نہیں کی، جس کی دوا نہ اُتاری گئی ہو، جب دوا کے اثرات بیماری کی ماہیئت سے مطابقت رکھیں تو مریض کو اللہ تعالیٰ کے حکم سے شفاء ہو جاتی ہے۔'' (صحیح مسلم)

اس ارشادِ مبارک سے مراد یہ ہے کہ معالج کے لیے ضروری ہے کہ وہ علم الادویہ اور علم الامراض سے بخوبی واقفیت رکھتا ہو اور ان علوم کا جاننا شفاء بخشی کے لئے نہایت ضروری ہے۔
حضرت عمر بن شعیبؒ اپنے والد اور دادا سے روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:
''جس شخص نے (طب کے) علم کو باقاعدہ (سلیقے اور توجہ سے) نہ پڑھا ہو وہ اپنے ہر فعل کا ذمہ دار خود ہوگا۔'' (سنن ابن ماجہ)

حضرت ابی مرشہؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''طبیب کا کام صرف مریض کو اطمینان دلانا ہے، جب کہ اسے شفا دینا اللہ کا کام ہے۔'' (مسند احمد)

یعنی جب ایک مستند معالج علاج کرے تو اس کے لیے ضروری ہے کہ وہ مریض کی اجل کو مہلت دے اور دوا کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ سے اس کی شفاء کی دُعا کرے۔ ایک اور روایت میں معالج کا کام مریض کو تسلی دینا ہے جبکہ اس کا علاج کرنے کی ذمہ داری اس کی ہے جس نے اسے پیدا کیا۔

انبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے جو بھی علاج تفصیل سے عطا فرمایا وہ ہمیشہ معرکے کا تھا بلکہ ان میں اسے اکثر بیماریاں آج بھی قابل علاج نہیں مگر انہوں نے نہ صرف علاج بتایا بلکہ اپنے سامنے علاج کروانے کے بعد مریض کو شفایاب ہوتے ہوئے دیکھا۔

حضرت سعد بن ابی وقاصؓ ارشاد فرماتے ہیں:

''میں ایک دن بیمار تھا کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو خبر ہوئی اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم عیادت کے لئے تشریف لائے۔ میری حالت کو دیکھ کر ارشاد فرمایا کہ اسے دل کا عارضہ ہے۔ میرے درد کو دور کرنے کے لئے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنا ہاتھ میرے سینے پر پھیرا اور اس کی ٹھنڈک میرے سارے بدن میں پھیل گئی۔ پھر ارشاد فرمایا کہ اسے حارث بن کلدہ کے پاس لے جاؤ جو کہ بنی ثقیف میں مطب کرتا ہے اور طبیب کو چاہئے کہ وہ مدینہ کی عجوہ کھجور کے سات دانے روزانہ گٹھلی سمیت کوٹ کر مریض کو کھلائے۔ (سنن ابوداؤد)

تاریخ طب میں دل کے بیماری کی تشخیص کا یہ پہلا واقعہ ہے۔ دورِ جدید اپنی جملہ مشینوں اور امراضِ قلب میں کامیابی کی شہرت کے بعد آج بھی دل کے دورہ کا علاج کرنے کے قابل نہیں جبکہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے مریض نے نہ صرف شفا پائی بلکہ ایک نہایت معروف اور مستعد زندگی گزاری، کئی جنگی معرکوں کی قیادت فرمائی اور طویل عرصے تک کوفہ و عراق میں مقیم رہے۔ اس کے مقابلے میں دورِ جدید کے نیم شفایاب مریض کو نہ صرف پرہیزی غذاؤں سے سابقہ پڑتا ہے بلکہ عام ضروریاتِ زندگی سے بھی کٹنا پڑتا ہے جس کی مثال یہ ہے کہ ابتداًا سے سیڑھیاں چڑھنے کی بھی ممانعت ہوتی ہے۔ حضرت سعدؓ بن ابی وقاص کو یہ فضیلت حاصل تھی کہ ان کے درد کا درماں اس دست شناس علیہ ﷺ سے ہوا جس کی کوئی مثال نہیں۔ انہیں عجوہ کھجور

میسر تھی۔ ہم ان کے مقابلے میں مرض قلب کے علاج کے لئے مقامی کھجوروں سے بھی استفادہ نہیں کرتے۔

حضرت ابوذر غفاریؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''جنت سے اگر کوئی میوہ زمین پر آ سکتا ہے تو یہی ہے انجیر، کھاؤ کہ یہ بواسیر کو کاٹ کر رکھ دیتی ہے اور جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔'' (طب ابونعیم، سنن ابن السنی)

اسی طرح دورِ جدید میں جوڑوں کے درد کے لیے دافع الم ادویہ کی کمی نہیں لیکن ان میں سے اکثر ادویہ شفاء نہیں ...... بذاتِ خود بیماری ہیں۔ ان کے استعمال کرنے والوں کی کثیر تعداد عموماً آنتوں کی سوزش اور معدہ کے السر کا شکار ہو جاتی ہے۔ بے شمار افراد اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ شراب یعنی الکحل شفائی تاثیر رکھتی ہے۔ الکحل کے بارے میں اس کی بطور دوائی حیثیت کی وضاحت میں حضرت طارق بن سویدؓ کی روایت کے مطابق حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''یہ دوائی نہیں بلکہ بیماری ہے۔''

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے بنی نوع انسانیت کو فلاح و بہبود، اطمینان و تندرستی کا راستہ دکھا کر جو احسانِ عظیم فرمایا ہے ہم اس کا صلہ صرف اسی طرح ادا کر سکتے ہیں کہ شکر گزار بندے بنیں اور ان ارشادات و احکامات پر صدقِ دل سے عمل کریں۔ اس میں ہمارے ہی فائدے کے ساتھ ساتھ ثواب کا عنصر بھی شامل ہے مگر بدقسمتی یہ ہے کہ ہمارے علماء و اہل دانش نے ان کے نام کے ساتھ القاب لگانے میں تو کسی قسم کے بخل کا اظہار نہیں کیا مگر تجویز کردہ علاج کو آزمانے کا کسی میں حوصلہ ہی نہیں پیدا ہوتا۔ کیا انہیں یہ یقین نہیں کہ وہ عالم ہونے کے ساتھ ساتھ طبیب بھی ہیں؟

اس ضمن میں حافظ ابن قیمؒ لکھتے ہیں:

''طب کا علم، قیافہ پر مبنی ہے لیکن نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی طب کو اس لیے فضیلت حاصل ہے کہ ان کے ہر علاج کو وحی الٰہی سے تائید حاصل ہے اور اس لئے وہ صریح اور یقینی ہے۔''

پیٹ کی بیماریوں کا بیان:

اس ضمن میں کتب احادیث میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے متعدد ارشاداتِ مبارکہ

منقول ہیں جو کہ اطباء وحکماء کے نزدیک پیٹ کی بیماریوں کے سلسلے میں نہایت مفید و مجرب ہیں۔ چند فرمودات عالیہ ذیل میں ملاحظہ ہوں۔

قبض کے سلسلے میں صحابی سراقہ بن مالکؓ بیان کرتے ہیں ہمیں نبی کریم نے حکم دیا:

''ہم رفع حاجت کے وقت بائیں پاؤں پر بوجھ ڈالیں اور دائیں پاؤں کو کھڑا کریں۔''

جدید میڈیکل سائنس کی تحقیق نے طبی اعتبار سے اس طریقہ کار کو قبض کا بہترین علاج قرار دیا ہے کیونکہ فضلہ انتڑیوں میں سے ہوتا ہوا بائیں طرف کی بڑی آنت میں اکٹھا ہوتا رہتا ہے اور یہاں سے رفع حاجت کے وقت خارج ہوتا ہے۔ اگر بائیں پاؤں اور ٹانگ کے ذریعے آنت کے اس حصے پر دباؤ ڈالا جائے تو فضلہ کے خارج ہونے میں مدد ملتی ہے اور قبض نہیں رہتی۔

مٹی کھانا یا مٹی کی ملاوٹ والی چیزیں کھانا نہایت مضر صحت ہے۔ آلودگی اور گرد آلود فضا میں کھانے پینے سے منع فرمایا گیا۔ ہم بخوبی دیکھ سکتے ہیں جو ماحول ہمیں اپنے گردوپیش میں خصوصاً پُرہجوم بازاروں میں عام دکھائی دیتا ہے۔ بازاروں میں کھانا کھانے کا رواج عام سی بات ہے یہ الگ بات ہے کہ بازار میں کھڑے ہو کر یا چلتے پھرتے ہوئے کھانا کھانا فطری تہذیبی تقاضوں کے بھی خلاف ہے اور حفظانِ صحت کے اصولوں کے بھی منافی ہے۔ اس ضمن میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''بازار میں کھانا کمینہ (غیر اخلاقی اور غیر محفوظ) حرکت ہے۔''

ایک دوسرے مقام پر اس ضمن میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''جو شخص مٹی کھاتا ہے، وہ اپنے آپ کو قتل کرنے میں اعانت کرتا ہے۔''

ہمارے یہاں دیگر عوامل کے ساتھ ساتھ جو اہم چیز تیزی سے ترقی کر رہی ہے وہ چھوٹے بچوں کی ''مضر خوراک'' ہے۔ یہ فیشن بن چکا ہے کہ بچوں کو صبح کے ناشتے میں ڈبل روٹی کے سلائس کھلائے جاتے ہیں۔ ان پر جام جیلی وغیرہ لگا کر انہیں لذیذ بنایا جاتا ہے، یہ خوراک جس کا ڈھنڈورا پیٹا جاتا ہے کہ بچوں کے لئے حفظانِ صحت کے اصولوں کے عین مطابق ہے درحقیقت طبی نکتہ نظر سے انتہائی مضر ہے۔ دوسری حقیقت یہ ہے کہ متعدد گھرانوں میں چھوٹے بچوں کو سالن نہیں کھلایا جاتا جس کے نتیجے میں بچے نمک مرچ سے دور رہتے ہیں

اور کافی بڑی عمر میں بھی بڑی مشکل سے نمک مرچ کھا پاتے ہیں۔ جدید میڈیکل سائنس اس نتیجے پر پہنچ چکی ہے کہ طبی اعتبار سے روکھی روٹی یا ڈبل روٹی جو کہ بغیر سالن کے کھائی جائے، معدے میں پہنچ کر دیر سے ہضم ہوتی ہے اور معدے کو تکلیف بھی پہنچاتی ہے اس کے علاوہ آسانی سے کھائی بھی نہیں جاتی۔ روٹی کے ساتھ مکھن کا نہار منہ استعمال بھی صحت کے لئے مفید نہیں ہے۔

اس ضمن میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''کھانے کے ساتھ (ہمیشہ) سالن استعمال کرو اگرچہ وہ پانی کی صورت میں ہو۔''

ایک دوسری جگہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''بہترین سالن نمک ہے۔''

اس حدیث مبارکہ سے بخوبی اندازہ لگا لیجئے کہ ہمارے بچوں میں ذیابیطس کیونکر ہے؟ نشوونما کے مرحلے میں انہیں نمک مرچ سے دور رکھتے ہوئے ان کی دائمی صحت پر ظلم کیا گیا ہے۔ جام جیلی جیسی میٹھی مضر اشیاء کے باقاعدہ استعمال سے ان کے بدن میں شکر کی مقدار کو زیادتی کی ہوا دی جاتی ہے اور نمک کی اہمیت کو گردانا نہیں جاتا۔ حالانکہ گرم ممالک میں نمک کا استعمال گرمیوں کے موسم میں اشد ضروری ہے۔ فوجیوں کو تو پانی میں نمک حکماً استعمال کرایا جاتا ہے۔ سبزیوں میں سے بطور سالن کدو (لوکی) آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو بہت پسند تھا۔ حدیث کے الفاظ ہیں:

''آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کو کدو بہت مرغوب تھا۔''

طبی اعتبار سے معدے کی صحت وتندرستی کے لئے کدو زود ہضم غذا ہے اور اس سے دیگر سبزیوں کی نسبت ریح بہت کم پیدا ہوتی ہے۔ کسی اجتماعی کھانے میں ایک دوسرے کے سامنے سے کھانے کی چیزیں اُٹھا اُٹھا کر اپنے سامنے نہیں لانا چاہئیں۔ اس ضمن میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے تاکید فرمائی:

''جو کھانا تمہارے سامنے ہے، وہی کھاؤ۔''

اس فرمانِ رسالت مآبؐ سے کھانے کے آداب کے ساتھ ساتھ یہ بھی واضح ہوتا ہے کہ لالچ اور حرص کی غرض سے کھانا مناسب نہیں کیونکہ لالچ کی وجہ سے کھانے میں نہ صرف تیزی

آجاتی ہے بلکہ خوراک بھی اچھی طرح چبائی نہیں جا سکتی اور لعابِ دہن جو انہضام میں معاون ہوتا ہے، خوراک میں پوری مقدار میں شامل نہیں ہو پاتا اور بدہضمی کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔

غذا کے استعمال میں احتیاط:

جدید میڈیکل سائنس آلودگی بھری موجودہ فضا میں زندہ رہنے والے انسانوں کو اس وقت بار بار اس بات پر زور دے رہی ہے کہ وہ کم سے کم کھائیں تا کہ زیادہ دیر تک زندہ رہ سکیں اور کم خوراکی کے ضمن میں بار بار لوگوں کو اس کے فوائد بتائے جاتے ہیں۔ زیادہ کھانے یا بسیار خوری سے جو امراض پھیلتے ہیں ان امراض کی لسٹ جدید ماہرین طب نے کچھ یوں مرتب کی ہے:

1۔ دماغی امراض (یادداشت میں خلل پیدا ہونا، حافظہ کی کمزوری، دردِ شقیقہ وغیرہ)
2۔ آنکھوں کے امراض (موتیابند، آنکھوں کی زردی، ککرے، کمی بصارت وغیرہ)
3۔ زبان اور گلے کے امراض (منہ کے چھالے، غدود کے افعال کی خرابی، رال ٹپکنا)
4۔ سینے اور پھیپھڑوں کے امراض (سینے کی جلن، تنگی تنفس وغیرہ)
5۔ دل اور والوز کے امراض (عارضہ قلب، والوز کا ڈھیلا پن، خون میں گاڑھا پن)
6۔ جگر اور پتے کے امراض (خرابی جگر، جگر میں گرمی ہونا، خون کو صاف نہ کر سکنا)
7۔ شوگر (زندگی کے ایک اہم جزو میٹھے پن سے ہاتھ دھو بیٹھنا)
8۔ ہائی بلڈ پریشر (خون کی کیفیت کے تبدل سے خون کا گاڑھا یا پتلا ہونا)
9۔ دماغی شریان کا پھٹنا (خون کے بہاؤ میں تیزی کے باعث کنپٹی پر شدید دباؤ)
10۔ لقوہ (غذا کے چبائے جانے کی زیادتی پر جبڑے کی ہڈیوں کی خرابی)
11۔ نفسیاتی امراض (توہمات و خدشات، کان بجنا، وسواس کی زیادتی)
12۔ ڈپریشن (دماغ کی انتہائی تھکاوٹ کے باعث سلسلۂ احکامات کی غلط ترسیل)
13۔ فالج (نچلے حصہ جسم کا سن ہونا)

جدید ماہرین طب کا کہنا ہے کہ اگر اس فہرست کو غور سے دیکھا جائے تو اس میں دکھائی دینے والے تمام تر امراض انسان کو بڑی آسانی سے موت سے ہمکنار کرتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں اسے موت کی فہرست کہا جا سکتا ہے۔ اس ضمن میں ہم اگر غور کریں تو ہمیں دوسری

طرف نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد بھرپور انداز میں اس کا تدارک کرتا ہوا دکھائی دیتا ہے
کتب احادیث میں مذکور ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''تہائی پیٹ کھانے کے لیے، تہائی پانی کے لئے اور تہائی سانس کے لیے ہے۔''

ایک یورپی فلسفی نے جب نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ ارشاد سنا تو اس نے بڑے خلوص اور صدقِ دل سے یہ اعتراف کیا کہ ''میں نے اس سے بہتر اور مضبوط بات آج تک نہیں سنی۔'' زمانہ جدید کے مسلمانوں کو یہ سمجھنا ضروری ہے کہ جدید میڈیکل سائنس جو کچھ آج ہمارے سامنے پیش کر رہی ہے وہ بے شک ان کی تحقیق و تالیف قرار دی جا سکتی ہے مگر ان کے سب اصولوں کو جب سیرتِ مبارکہ سے پرکھا جائے تو یہ منکشف ہو جاتا ہے کہ درحقیقت یہ سب اصول و قواعد ارشاداتِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کی تصدیق کرتے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔ مذکورہ بالا ارشاد کو ہی لے لیجئے کہ صرف ایک جملے میں وہ سب کچھ سمو دیا گیا ہے جس کا ڈھنڈورا آج کے محقق طبیب پیٹ رہے ہیں کہ معدے کو تین حصوں میں منقسم کر کے ان کے افعال کی تشریح کر دی گئی ہے۔ ایک حصہ خوراک کے لئے مقرر ہے تو دوسرا حصہ پانی سے پیاس بجھانے کے واسطے مخصوص ہے جبکہ تیسرا حصہ ہوا کے لئے مختص کیا گیا ہے۔ ان میں سے کسی ایک فعل کی کمی انسان کو عوارض میں مبتلا کر دیتی ہے جو کہ جدید میڈیکل سائنس سے آج ثابت کیا جا رہا ہے۔

حالت قیام میں طعام:

ماہرین اغذیہ کا کہنا ہے کہ کھڑے ہو کر غذا نہیں کھانا چاہئے۔ ایسا کرنے والے یقیناً دل اور تلی کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بیٹھ کر کھانا کھانا چاہئے اور مقدار میں بھی اعتدال رکھنا چاہئے تا کہ ان عوارض سے بچا جا سکے۔ مزید برآں ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ کھڑے ہو کر کھانا انسان میں نفسیاتی امراض پیدا کرتا ہے اور ایک مرض ایسا پیدا ہوتا ہے جس میں آدمی کو اپنوں کی پہچان ختم ہو جاتی ہے۔ اسلام نے پہلے ہی اپنے پیروکاروں کو کھڑا ہو کر کھانے سے منع فرمایا ہے اور جدید میڈیکل سائنس اب منع کر رہی ہے۔ فرق صاف ظاہر ہے۔

حضرت حسن بصریؒ فرماتے ہیں:

''مسلمان کی مثال بکری کے بچے کی سی ہے، جسے (زندہ رہنے کے لئے) ایک مٹھی پرانی

کھجور، ایک مٹھی ستو اور ایک گھونٹ پانی کافی ہے۔''

یہی وہ نمونہ حیات ہے جو کہ خالصتاً اسلامی تعلیمات پر مشتمل ہے اور جس پر عمل کر کے مسلمان کامیاب وکامران ہوئے جبکہ جدید میڈیکل سائنس اور جدید نفسیات اب انسانی فطرت کی بقاء کے لئے ان اصول وضوابط کی ترویج وتبلیغ کے پروگرام بنا رہی ہے۔

مسیحی مشنریوں نے صلیبی معرکوں کے دوران مسلمانوں سے جو تعلیمات حاصل کی ہیں ان کی روشنی میں انہوں نے مخصوص ڈاکٹروں کا انتخاب کر کے اس بات کی تبلیغ کو بنیادی حیثیت دیتے ہوئے عام کیا ہے کہ......

......طویل العمری کے لئے کم کھاؤ۔

......تنہا مت کھاؤ اپنے ہمراہ دوسروں کو بھی کھلاؤ۔

......احتیاط سے کھاؤ اور جینے کے لئے کھاؤ۔

......معیشت کا خیال رکھ کر کھاؤ اور معاشرے کو جینے دو۔

......خود صحت مند رہو دوسروں کی صحت کا خیال رکھو۔

ان سب اصولوں کی تبلیغ واشاعت زمانہ جدید کے یورپی وامریکی ڈاکٹر کر رہے ہیں۔ کیا یہی وہ اسلامی تعلیمات نہیں ہیں جن کی تصدیق وہ اپنی تحقیق کے طور کرتے ہیں ذرا غور کریں شاید سمجھ آجائے۔

کھانا کھانے کے دوران باتیں کرنا:

اسلامی تعلیمات واحکامات کے مطابق کھانے کے درمیان افسردگی اور ناگواری کی باتیں نہیں کرنی چاہئیں۔ زیادہ احسن یہی ہے کہ کھانا خاموشی سے کھایا جائے۔

جدید میڈیکل سائنس اس ضمن میں کیا کہتی ہے اب اس کی زبانی سنئے:

مشہور یورپین ڈاکٹر کیفن ایکسرے کے ماہر ہیں۔ وہ اپنے تجربے میں لکھتے ہیں کہ ایکسرے کے ذریعے میں نے معدے، جگر اور آنتوں کی مختلف حالتوں کا معائنہ کیا ہے۔ میرا مشاہدہ ہے کہ رنج اور غصے کی حالت میں ہاضمے کے جملہ اعضاء پر کچھ ایسا اعصابی اثر پڑتا ہے کہ وہ بے حس ہو جاتے ہیں جبکہ خوشی، مسرت وشادمانی کا ایسا اثر پڑتا ہے کہ معدے کے عضلات اور اعصاب مسلسل طاقت ور ہوتے ہیں۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق وہ لوگ جو

کھانا کھاتے ہوئے افسردہ رہتے ہیں یا افسردگی کی باتیں اور غم وغصے کے حالات سے دوچار رہتے ہیں، بہت جلد معدے کے السر اور آنتوں کی دق میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہ ایک طبی اصول ہے کہ کھانا اس وقت کھایا جائے جب ذہنی اور جسمانی دونوں حیثیتوں سے بدن حالت سکون میں ہو۔

اس ضمن میں حکیم جالینوس کا قول ہے:

''خوشی غذا کو ہضم ہونے اور جزو بدن بننے میں مدد دیتی ہے اور رنج وغم کھانے کو جزو بدن نہیں بننے دیتے۔''

کھانے کے بعد ہاتھوں کا منہ پر ملنا:

''کھانے کی چکنائی ہاتھوں، بازوؤں اور قدموں سے صاف کر لی جائے۔'' (ابن ماجہ)

کھانا کھانے کے بعد کھانے کی چکنائی کا ہاتھوں، چہرے وغیرہ پر ملنے کا ذکر مختلف الفاظ میں کتب احادیث میں آیا ہے۔ ہاتھوں سے کھانا کھاتے وقت ایک خاص رطوبت انگلیوں سے نکلتی ہے جو کہ جسم کے لئے بہت مفید ہے اس لئے اس کا جسم کے ظاہر حصوں پر ملنا امراضِ جلد کے لیے مفید ہے۔ انسانی جلد کے اندر روغنی غدود ہوتے ہیں جن سے ایک رطوبت نکلتی ہے جس کا نام ''سیبوم'' ہے۔ وہ وضو کرنے سے، زیادہ پانی پڑنے سے اور خشک آب وہوا سے کم ہو جاتی ہے۔ اسی لئے شریعت اسلامیہ میں ہے کہ اگر ہاتھوں پر لگی چکنائی چہرے ہاتھوں اور پاؤں پر مل لیں تو مطلوبہ کمی پوری ہو جائے گی اور جلد کا پھٹنا اور ادھڑنا ختم ہو جاتا ہے۔

اس روغنی مادے کا جلد پر ملنا جلد کو خوبصورت بناتا ہے حتیٰ کہ اس پلازما کا اثر جوڑوں، اعصاب، عضلات پر بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اعصابی دردوں، عضلاتی کھچاؤ، جوڑوں کے دردوں اور کمر کے درد کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔ مزید تحقیق یہ ہے کہ انگلیوں کے پوروں سے ایک جراثیم کش مواد نکلتا ہے جو جراثیموں کو ختم کر دیتا ہے۔ صحت کے لئے اس مواد کا معدے میں جانا ضروری ہے۔

یورپی ماہرین کے تجربات

یورپی ماہرین نے اپنی پوری قوم کو کھانے کے اصول اور ضوابط بتائے ہیں اگر ہم غور سے

پڑھیں تو اس میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے تمام احکامات واضح ہو جاتے ہیں۔ ذیل میں یورپی ماہرین کے تجربات ملاحظہ فرمائیں:

1۔ کھانے کے غلط اور صحیح طریقے:

غذا بدن کی ایک ایسی ضرورت ہے جس کے بغیر انسان زندہ نہیں رہ سکتا لیکن ہم جو کچھ کھاتے پیتے ہیں۔ خود بخود ہضم نہیں ہوتا بلکہ اسے ہضم کر کے جسم کے لئے کارآمد بنانے اور اسے گوشت و پوست کی شکل میں تبدیل کرنے میں جسمانی قوتوں کو بڑی تگ و دو کرنا پڑتی ہے اس لیے غذا جو بدن کی دوست ہے اگر ضرورت سے زیادہ استعمال کی جائے یا اس کے انتخاب اور ترتیب میں ضروریاتِ بدن کا خیال نہ رکھا جائے تو یہ بدن کی دشمن ثابت ہوتی ہے اور انسان جن امراض میں مبتلا ہوتا ہے ان میں سے اکثر براہِ راست یا بالواسطہ کھانے کی زیادتی، بے ترتیبی، بسیار خوری اور ہضم سے پہلے ہی دوبارہ کھا لینے کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

2۔ غذا کس وقت کھانا چاہیے؟

صحت کے لئے کھانے کے اوقات کی پابندی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ ہر کھانے کا ایک خاص وقت مقرر ہونا چاہیے۔ اس کے بعد جب تک دوسرے کھانے کا وقت نہ آئے دنیا کی کوئی بڑی سے بڑی نعمت بھی نہیں کھانی چاہیے۔ بہت سے لوگ کھانے کے اوقات کی پابندی نہیں کرتے۔ کھانے کے دو اوقات کے درمیان بھی کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں۔ غذا کھانے میں یہ امر خصوصیت سے پیش نظر رکھنا چاہیے کہ خواہ غذا کتنی ہی عمدہ اور تقویت بخش ہو، اگر اس کی مقدار اور کھانے کے اوقات میں اعتدال ملحوظ نہ رکھا جائے تو جسم کو کوئی فائدہ نہیں پہنچتا بلکہ الٹا نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ ہاضمے کی خرابی پیدا ہو کر صحت بگڑنے لگتی ہے اور مختلف امراض پیدا ہو کر جسمانی عمارت کو کھوکھلا کر دیتے ہیں۔ اس طرح غذا صحت کا باعث بننے کی بجائے زہر ثابت ہوتی ہے اس لئے صحت کے واسطے ضروری ہے کہ غذا کی مقدار اور اوقات کی پابندی کی جائے۔

ایک عربی حکیم کا مقولہ ہے کہ جب بھوک لگے تو کھانا کھاؤ۔

حکیم بقراط کا قول ہے کہ بعض اوقات بے وقت کھانے سے جسم میں ایسا فساد برپا ہو جاتا ہے جیسا زہر ہے۔ جب تک اچھی طرح بھوک نہ لگے ہرگز نہ کھاؤ اور جب تھوڑی سی بھوک

باقی ہو تو کھانا چھوڑ دو۔

انسان کو چاہئے کہ وقت بے وقت اناپ شناپ کھانے کی بری عادت سے پرہیز کرے۔ اس طرح کھانے سے نہ غذا پورے طور پر ہضم ہوتی ہے اور نہ جزوِ بدن بنتی ہے بلکہ سچی بھوک ہی قدرت کا ایسا عطیہ ہے کہ اس میں کھائی ہوئی غذا خوب ہضم ہو کر جزوِ بدن بن جاتی ہے اور صحت بخشتی ہے۔ کھانے کے اوقات مقرر ہونے چاہئے۔ وقت بے وقت کھانے سے احتراز کرنا چاہئے۔

3۔سونے سے پہلے کھانا:

سونے سے پہلے کھانے کی عادت بھی صحت کے لئے نہایت مضر ہے۔ بستر پر جانے کے وقت کچھ کھا لینے یا شام کا کھانا دیر سے کھانے کا یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ سونے کی حالت میں بھی معدہ مسلسل اپنے افعال میں مصروف رہتا ہے۔ اس کے باوجود سونے کے وقت کھائی ہوئی غذا مکمل طور پر ہضم نہیں ہوتی۔ آرام سے نیند نہیں آتی۔ ناگوار سے خواب آتے رہتے ہیں اور صبح آنکھ کھلتی ہے تو بدن میں چستی اور تازگی کی جگہ سستی اور کسلمندی محسوس ہوتی ہے۔ سونے سے پہلے دودھ پینے کے نتائج بھی یہی ہوتے ہیں۔ صحیح اصول یہ ہے کہ سونے سے پہلے معدے کا عمل ختم ہونا چاہئے اور جب ہم آرام کرتے ہوں تو ہمارے معدے کو بھی مکمل آرام حاصل ہونا چاہئے۔ ورنہ معدے کی مصروفیت دل، دماغ، اعصاب اور تمام اعضاء کی راحت میں خلل ڈال دیتی ہے اور نیند کا طبعی مقصد پورا نہیں ہوتا۔ راحت پسند لوگوں کے لیے جو زیادہ جسمانی محنت نہیں کرتے شام کا کھانا دیر سے کھانے یا سونے سے پہلے کچھ کھا لینے کی عادت خاص طور پر زیادہ مضر ہے ایسے لوگ ہاضمے کی خرابی اور ضعف معدہ کی وجہ سے مختلف امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ تو ان کی صحت یابی بہت دشوار ہوتی ہے۔

رات کے وقت تمام بدن کے ساتھ ہضم کے اعضاء بھی آرام کرنا چاہتے ہیں اور اس تکان کی حالت میں اگر ان کو پھر بوجھل بنا دیا جائے اور رات کے پانچ چھ گھنٹے بھی انہیں کامل طور پر آرام نہ کرنے دیا جائے تو اس کا نتیجہ خرابی ہضم اور ضعف معدہ کے سوا اور کچھ نہیں ہوتا۔ اسی لئے قدیم اطباء نے رات کو دیر سے کھانے سے روکا ہے۔ ضروریاتِ بدن کے بہت سے ماہرین کے نزدیک شام کا کھانا دیر سے کھانا یا سونے کے وقت کچھ لینا زہر کا حکم رکھتا ہے جو رفتہ

رفتہ صحت اور زندگی کو تباہ کر دیتا ہے۔

4۔ غذا کا بنیادی اصول:

زیادہ کھانا ان لوگوں کے لئے اور بھی خطرناک ہے جو طبعاً سست اور راحت پسند ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو ہمیشہ بھوک سے کم کھانا اور کچھ ورزش کرنی چاہئے۔ بہت سے لوگ ایسے ہیں جو قدرت کی طرف سے اچھی صلاحیتیں لے کر آئے ہیں مگر اس کے باوجود جتنا کچھ کرنا چاہتے ہیں اس کا نصف بھی نہیں کر سکتے۔ ایسے لوگ اپنے حالات کا جائزہ لیں تو ان پر واضح ہو جائے گا کہ انہیں اپنی بھوک پر قدرت حاصل نہیں اور وہ محض شکم کے بوجھل ہو جانے کی وجہ سے اپنی قوت کے مطابق پرواز نہیں کر سکتے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ بوجھل پیٹ کے ساتھ کوئی شخص اپنی خداداد صلاحیت کے ساتھ بلندیوں میں پرواز نہیں کر سکتا۔

دن بھر میں تین بار سے زیادہ نہیں کھانا پینا نہیں چاہئے۔ سادہ کھانوں کے سوا انواع واقسام کی چیزیں نہ کھایئے۔ بھوک سے زیادہ ہرگز نہ کھایئے اور روزانہ تھوڑی سی ورزش بھی کر لیا کیجئے۔ پھر دیکھئے کہ طبیعت کی کاہلی، جسم کی ماندگی، فتورِ ہضم، تبخیر معدہ کی شکایت نہیں ہوگی۔ درحقیقت یہی وہ محرکات ہیں جو کہ غذا کو صحیح معنوں میں جزو بدن نہیں بننے دیتے۔

اگر اس طبی اصول کو اپنایا جائے تو ذہنی وجسمانی قوتوں کی سستی وکندی جلد زائل ہو جاتی ہے اور آپ کی صلاحیتیں تیزی سے ابھرتی ہیں۔ اگرچہ غذا کے معاملات میں ان لوگوں کے لیے اس قدر محتاط ہونا ضروری نہیں جو سخت جسمانی محنت ومشقت کے کاموں میں جتے رہتے ہیں مگر ایسے لوگ اگر تھوڑی سی احتیاط کریں، جسمانی ضروریات سے زیادہ نہ کھائیں اور کھانے میں ترتیب اور وقت کا خیال رکھیں تو یہ چیز ان کے لیے بھی صحت، قوت اور جفاکشی کی صلاحیت میں اضافے کا باعث ہوگی۔

5۔ ضعفِ معدُہ سے بچنے کی تدابیر:

سخت محنت یا ورزش کے بعد فوراً کھانا خرابی کا باعث ہوتا ہے کیونکہ بدن کی بڑھی ہوئی حرارت اور تکان کی حالت میں آلات ہضم، دماغ، اور اعصاب پر بہت زیادہ بار پڑ جاتا ہے اور تمام ہضم میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔ اسی طرح شدید اضطراب، ہیجان اور عجلت کی حالت

میں کھانا بھی فتورِ ہضم کا موجب ہو جاتا ہے کیونکہ اس وقت طبیعت کی توجہ دوسری طرف مائل ہوتی ہے اور عصبی مراکز نظامِ ہضم میں توازن قائم نہیں رکھ سکتے۔

کھانا کھانے کے فوراً بعد ورزش یا محنت کے کام میں مصروف ہو جانے کا نتیجہ بھی یہی ہوتا ہے۔ کیونکہ طبیعت کی توجہ اور بدن کی قوتیں دو جانب تقسیم ہو جاتی ہیں اور ہضم غذا کے اعمال پورے طور پر انجام نہیں دے سکتیں۔ یہ ایک طبعی اصول ہے کہ کھانا ایسے وقت کھایا جائے جب ذہنی اور جسمانی دونوں حیثیتوں سے بدن میں سکون ہو۔

حکیم جالینوس نے کہا ہے کہ ''خوشی غذا کو ہضم کرنے اور جزوِ بدن بنانے میں مدد دیتی ہے اور رنج و غم کھانے کو جزوِ بدن نہیں بننے دیتا۔''

یہ ایک مسلمہ طبی اصول ہے کہ رنج و غم کی حالت میں کھایا ہوا کھانا زہر کا اثر رکھتا ہے اس لیے کھانا کھاتے وقت خوش و خرم رہنا چاہیے۔

پوری کچوری اور پراٹھوں کی نسبت سادہ روٹی زود ہضم ہوتی ہے۔ سادہ طریق پر گھی ڈال کر پکائی ہوئی سبزیاں ترکاریاں اور گوشت تیز مصالحہ دار روغن جوش اور روغن دار غذاؤں سے ہزار درجہ بہتر زود ہضم اور صحت بخش ہیں مگر ہند و پاک میں عام طور پر سبزیوں وغیرہ کو پکاتے وقت مصالحوں اور گھی میں بھون کر ثقیل اور دیر ہضم بنا دیا جاتا ہے۔

میدے کی بنی ہوئی چیزیں، ثقیل مٹھائیاں، گھی میں تلے ہوئے پکوان، زردے، پلاؤ، روغن جوش اور تمام روغن دار غذائیں کھانے سے فتورِ ہضم کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔ کیک، پیسٹری اور چاکلیٹ وغیرہ بھی نقصان دہ ہیں۔

کھانا کھانے کے بعد کم از کم نصف گھنٹے تک کوئی دماغی کام نہ کرنا چاہیے بعض لوگ کھانے کے دوران میں یا کھانا کھاتے ہی مطالعہ شروع کر دیتے ہیں۔ اس سے دماغ اور ہاضمے پر برا اثر پڑتا ہے۔

کھانے کے درمیان زیادہ پانی یا دوسری سیال چیزیں پینے سے ہضم میں فتور واقع ہوتا ہے اور معدے میں زیادہ رطوبت کی موجودگی میں غذا بخوبی ہضم نہیں ہو سکتی۔ کھانے کے دوران میں پیاس لگانے والی چیزوں سے حتیٰ الامکان پرہیز کرنا چاہیے۔ کھانے میں زیادہ نمک، مصالحہ، اچار، چٹنی اور مربہ جیسی چیزیں ہضم ہونے میں مدد دینے کی بجائے پیاس کو بڑھا

کر ہضم میں فتور پیدا کرتی ہیں۔

طبی اصول یہ ہے کہ جو چیز بھی ہم کھائیں اس کا درجہ حرارت ہمارے جسم کے مطابق ہو۔ نہ زیادہ سرد نہ زیادہ گرم بلکہ معتدل درجہ حرارت پر ہو۔

جدید ماہرین طب کا کہنا ہے کہ برف، آئس کریم، قلفی، ملائی کی برف، برف میں لگی ہوئی بوتل یا برف میں لگا ہوا کوئی بھی پھل جس کے پینے یا کھانے سے دانت یخ ہو جائیں، دانتوں اور مسوڑھوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہے۔ اس کے علاوہ برف آمیز پانی اور زیادہ ٹھنڈی چیزیں ضعف معدہ کا باعث ہوتی ہیں۔

6۔ دو رقیق غذائیں ایک ساتھ کھانا:

ایسی غذائیں جن سے معدے میں گرمی اور کمزوری پیدا ہو ہمیشہ مندرجہ ذیل امراض کا باعث بنیں گی۔ اسہال، مروڑ، قے وابکائی، بدن کی سستی اور کسلمندی وغیرہ۔

7۔ ایک قابض، دوسری جلاب آور غذا ایک ساتھ کھانا:

ایسی غذائیں جن سے قبض پیدا ہوتی ہو اور پھر اسی دوران اگر کوئی مسہل یا جلاب آور غذائیں استعمال کریں تو دو مختلف المزاج اغذیہ کے استعمال سے معدہ کی اندرونی جھلیوں میں شدید ورم پیدا ہو جاتا ہے۔ اس لئے ایسی دو مختلف القسم غذائیں ایک جگہ اکٹھی استعمال نہ کی جائیں۔

8۔ ایک زود ہضم دوسری دیر ہضم ایک ساتھ کھانا:

زود ہضم غذا جلدی ہضم ہو جاتی ہے جبکہ دیر ہضم غذا معدے میں بہت عرصہ پڑا رہنے کی وجہ سے معدے کے نظام کو متاثر کرتی ہے۔ اس کی مثال کچھ اس طرح ہے کہ جیسے بکری اور اونٹ کے گوشت اکٹھا پکایا جائے تو دونوں ایک وقت میں نہیں گلیں گے۔ ایک کے لیے زیادہ وقت درکار ہوگا۔ بالکل ایسے ہی غذاؤں کی احتیاط ہے۔ مثلاً سیب اور مولی وغیرہ ایک ساتھ نہیں کھانے چاہئیں۔

9۔ ایک بھنی ہوئی اور دوسری پانی میں پکی ہوئی غذا ایک ساتھ کھانا:

اگر بھنا ہوا گوشت استعمال کیا اور پھر اس کے ساتھ ایسی غذا استعمال کی جائے جس میں پانی کی زیادتی ہو یعنی وہ پانی میں تیار کی گئی ہو یا پکائی گئی ہو، تو وہ معدے میں رطوبت کی زیادتی کردے گی اور بھنا ہوا گوشت مخفف ہے جو خشکی پیدا کرے گا اس سے مزاج مختلف ہو جائیں گے۔

10۔ ایک تازہ اور دوسری باسی غذا ایک ساتھ استعمال کرنا:

ڈاکٹر راجسٹ بورن، کنیڈا کا مشہور ماہر غذا ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ ''تازہ غذا چاہے وہ ''جھیل کا گھاس'' ہی کیوں نہ پکا ہوا ہو، اس باسی گوشت سے بہتر ہے جس میں اولیو یا آئل (زیتون کا تیل) ملا ہوا ہو۔ میں نے باسی کھانے سے لوگوں کو بیمار ہوتے اور مرتے دیکھا ہے۔ میری زندگی حوادث اور تجربات میں گزرتی ہوئی ایک سائنس دان کے مرتبے تک پہنچی ہے۔ اگر آپ غذائیں استعمال کریں تو اس بات کو دیکھ لیں کہ غذا تازہ ہے یا لذیذ ہے۔ کیونکہ اصل لذت تازگی میں ہے نہ کہ کھانے میں موجود مصالحہ جات میں۔''

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے تازہ کھانا پسند فرمایا اور اس کا حکم دیا اور ایسا کھانا جس سے بو آرہی ہو ''ناپسند'' فرمایا ہے۔

11۔ چٹ پٹے کھانوں سے ممانعت:

ڈاکٹر راجسٹ بورن اس ضمن میں کہتا ہے کہ ''سادہ اور تندرست کھانا تندرستی اور تازگی کا باعث ہے کیونکہ انسانی جسم کا نظام اس کھانے کے موافق ہے جبکہ ایسا کھانا جس میں مرچ مصالحہ مصنوعی لذت اور لطافت پیدا کی ہوئی ہو وہ قطعی صحت کے لئے مفید نہیں۔

روسٹ، بروسٹ، چرعہ۔ کن، سجی وہ اصطلاحات ہیں جو نئی اور یورپی دنیا نے ہمیں دی ہیں حالانکہ یہ چیزیں قطعی طور پر صحت کے موافق نہیں ہوسکتیں۔ ان غذاؤں کی وجہ سے السر، معدے کی تیزابیت، بدہضمی اور بواسیر پیدا ہو رہی ہیں۔ اسلام نے سادہ غذا کی تجویز دی ہے جس میں مزہ اور صحت دونوں موجود ہیں۔

12۔ غذا کس طرح کھانی چاہئے؟

کھانا ہمیشہ آہستہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھانا چاہئے تا کہ ہر لقمہ لعاب دہن میں حل ہو جائے۔ اس سے کھانا جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔ سوءِ ہضم کی شکایت اکثر محض لقمہ چبا کر کھانے سے دور ہوتی ہے انگریزی میں ایک مقولہ ہے کہ......

Drink Your Meals And Eat Your Water

''کھانے کو پیجئے اور پانی کو کھائیے۔'' یعنی کھانے کو اتنا چبائیے کہ وہ پانی کی طرح رقیق ہو جائے اور پانی کو ٹھہر ٹھہر کر اس طرح پیجئے جیسے کھانا کھایا جاتا ہے۔ یہ انگریزی مقولہ بھی ارشاداتِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کی تصدیق کرتا ہے جو ہمیں کھانے کو اچھی طرح چبا کر کھانے اور پانی کو اطمینان سے پینے کی تلقین کرتے ہیں۔

خلال کی اہمیت اور افادیت:

کھانا کھانے کے بعد خلال کی ترغیب کتب احادیث میں بکثرت ملتی ہے۔ آج کے ماڈرن معاشرے میں ہوٹل ہو یا گھر تمام جگہوں میں کھانے کے بعد لکڑی کے خلال پیش کیے جاتے ہیں۔ کھانے کے بعد غذائی اجزاء دانتوں اور مسوڑھوں کے درمیان پھنس جاتے ہیں اگر ان کو خلال کے ذریعے نہ نکالا جائے تو وہ غذائی ذرے متعفن ہو جاتے ہیں اور ایک خاص پلازما بن جاتا ہے جو مسوڑھوں کو پہلے متورم اور پھر دانتوں اور مسوڑھوں کے تعلق کو ختم کرتا ہے اور دانت آہستہ آہستہ مسوڑھوں سے جدا ہوتے جاتے ہیں حتیٰ کہ گر جاتے ہیں۔ اگر ان غذائی ذرات کو خلال کے ذریعے دانتوں سے نہ نکالا جائے تو پائیوریا یا ماس خورہ کا سخت خطرہ ہوتا ہے بلکہ ماس خورہ ہوتا ہی اس بے احتیاطی سے ہے اور پھر جب مسوڑھوں میں اس بے احتیاطی سے پیپ پڑ جائے تو یہ پیپ لعاب کے ذریعے معدے میں چلی جاتی ہے اور معدے کے مہلک امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

خلال کی احتیاطیں:

علمائے حدیث وفقہ نے حدیث کے حوالے سے یہ بات لکھی ہے کہ جو غذائی ذرہ منہ سے بغیر خلال کے نکلے اسے نگل یا کھا سکتے ہیں اور جو غذائی ذرہ خلال کے ذریعے نکلے اسے

پھینک دیں۔ حیران کن بات یہ ہے کہ دین مسلسل انسانیت کی بقاء اور حفاظت ہی چاہتا ہے۔ واقعی دینی زندگی سے دور ہونے کی وجہ سے آج دنیا کے تمام علوم ہمارے پاس ہیں لیکن دینی زندگی اور دینی علم سے ہم خالی ہیں اور جب کسی فرد کے سامنے ایسی دینی زندگی پیش کی جاتی ہے تو حیران ہوتا ہے کہ کیا ہمارا دین اتنا وسیع ہے؟

خلال کے بغیر دانتوں سے نکلی ہوئی غذا چھوٹے غذائی ذرات ہوتے ہیں جو کھانے کے بعد دانتوں میں اٹک جاتے ہیں چونکہ وہ بھی غذا کا حصہ ہیں اس لئے اس کا کھانا اور نگلنا قطعی نقصان دہ نہیں لیکن جو غذائی ذرہ خلال کے ساتھ نکلے وہ نہیں نگلنا چاہئے۔ اس کی احتیاط یہ ہے کہ بعض اوقات مسوڑھوں اور دانتوں کے خلاؤں میں پیپ یا جراثیم ہوتے ہیں۔ اب اگر یہ غذائی ذرات جو اب پیپ اور جراثیم آلود ہو چکے ہیں اندر چلے جائیں تو اندر بھی یہ مہلک ثابت ہوں گے اس لئے خلال سے نکلی ہوئی غذا مفید نہیں۔

کھانا کھانے کے بعد ہاتھوں کا دھونا:

شرعی حکم ہے کہ کھانے کے بعد ہاتھوں کو دھوئیں اور کپڑے سے پونچھ لیں۔ ایک حدیث مبارکہ کا مفہوم ہے کہ ''جس نے رات کو ہاتھ نہ دھوئے اور اس کو کسی حشرات الارض سے نقصان پہنچا تو ہمارا ذمہ نہیں۔'' یعنی ہاتھوں پر سالن یا میٹھا لگا ہوا ہو اور جھینگر، چوہا وغیرہ کاٹ لے تو زخم ہو جاتا ہے اور انسان تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ کھانے کے بعد چونکہ ہاتھوں کو غذائی اجزاء لگے ہوتے ہیں اگر انہیں نہ دھوئیں تو یہی ہاتھ جہاں جہاں لگیں گے اس جگہ کو آلودہ کریں گے اور پھر یہ غذائی اجزاء جہاں لگیں گے وہاں تعفن پیدا ہو گا اور بے شمار جراثیمی امراض کا ذریعہ بنے گا...... اور کپڑے سے صاف کرنے کا حکم اس لیے فرمایا کہ ہاتھوں میں چکنائی اور روغنیات لگے رہتے ہیں تو کپڑے سے یہ اجزاء ہاتھوں سے صاف ہو جاتے ہیں۔

کھانا کھانے کے بعد پانی کی ممانعت:

احادیث مبارکہ میں کھانا کھانے کے فوراً بعد پانی پینے سے منع فرمایا گیا ہے۔ ایک ہندوستانی ڈاکٹر کرنل بی کے چوپڑا جو کہ تحقیق و تالیف کے میدان تعارف کے محتاج نہیں ہیں وہ اس حقیقت کا اعتراف برملا اپنی ایک کتاب میں کرتے ہیں:

''میں نے مسلسل تحقیقات کے بعد جب اپنی تحقیق کو عام کیا کہ کھانے کے بعد پانی پینا معدے کے عضلات کو ڈھیلا کرتا ہے، معدے کی اندرونی جھلی کی ورم کا باعث یہی بنتا ہے، معدے میں الکلی کی کمی کا باعث بنتا ہے اور بعض اوقات یہی پانی معدے کے امراض کے بعد سے دل کے امراض کا باعث بن جاتا ہے۔ تو اسی اثناء میں مجھے ایک مسلمان پروفیسر ملے فرمانے لگے آپ کی تحقیق کی بڑی دھوم ہے لیکن یہ تحقیق کوئی نئی نہیں بلکہ یہ تو صدیوں پہلے ہمارے رہبر اعظم حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے بیان فرمادی ہے۔ اس کی بات سنتے ہوئے میں نے اس کی تصدیق چاہی تو پروفیسر نے احادیث کی کتب میں مجھے یہ بات دکھادی۔''

کھانا کھاتے ہی سو جانا:

کھانا کھاتے ہی سو جانا امراض کو دعوت دیتا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم مسلمانوں کو کھانا کھا کر جلد سو جانے سے منع فرماتے ہیں۔

کھانا کھاتے ہی معدے کا پورا نظام اپنا کام شروع کر دیتا ہے اور جب آدمی سو جاتا ہے تو معدہ بھی سو جاتا ہے یعنی اس کے نظام میں وہ چستی اور تندہی نہیں ہوتی جس کی جسم انسانی کی ضرورت ہے۔

فزیالوجی اور پیتھالوجی کے ماہرین نے تمام کتابوں میں اس فعل سے منع کیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ کھانے کے بعد حرکت جسمانی بہت ضروری ہے اگر ایسا نہ ہو تو معدے میں پڑی ہوئی غذا متعفن ہو جائے گی اور طرح طرح کے امراض پیدا ہوں گے۔ موجودہ حالات میں گیس اور تبخیر معدہ کے امراض کی سب سے بڑی وجہ کھانے کے فوراً بعد سونے کی ہے۔ آدمی دنیاوی مصروفیات کے بعد گھر لوٹتا ہے اور چونکہ تھکا ہوا ہوتا ہے اس لیے کھانا کھاتے ہی فوراً سو جاتا ہے اور وہ غذا جسے مخصوص انداز میں ہضم ہونا چاہئے تھا، درست طریق سے ہضم نہیں ہوتی اس لیے شوگر، دل کے امراض، معدے کے امراض اور فالج وغیرہ جیسی شکایات پیدا ہوتی ہیں۔

دوپہر کے کھانے کے بعد آرام کرنا:

مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر جیالک آسٹن ایک جگہ پر لکھتا ہے کہ ''اگر میرے اختیار میں ہوتا تو تمام کارخانے، فیکٹریاں، بازار اور دفاتر بند کر کے سب کو ''قیلولہ'' کراتا کیونکہ ایسا

کرنے سے ہمارے پاس مریضوں کی تعداد کم ہو جاتی اور مخلوق بے خوابی اور نفسیاتی امراض سے کلی طور پر بچ جاتی۔''

ماہرین فزیالوجی کہتے ہیں کہ سارے دن کے تھکے ہوئے اور ذہنی بوجھ لئے ہوئے شخص کی رات کی نیند عموماً بے خوابی کی نذر ہو جاتی ہے۔ اگر اس کے اندر زندگی کے معمولات ہوں تو یہ کبھی بھی پریشان نہ ہو اور اس معمولات زندگی میں انہوں نے پہلا قدم قیلولے کی طرف اٹھایا ہے۔ جدید ماہرین طب کا کہنا ہے قیلولے سے جہاں آدمی باقی دن تروتازگی اور نشاط کے ساتھ گزارتا ہے وہاں وہ بے شمار نفسیاتی اور دماغی امراض سے بھی محفوظ رہتا ہے۔

لیکن اس بات کا خیال رہے کہ قیلولہ صرف دوپہر کے کھانے کے بعد ہی مفید ہے اور زیادہ سے زیادہ ایک گھنٹہ کا آرام۔ اس سے زائد مقدار میں قیلولہ بذاتِ خود امراض کا باعث بنتا ہے۔ قیلولے کا خالص نفع یہ ہے کہ یہ بے خوابی کا حقیقی و کارآمد علاج ہے۔

پانی اور افعالِ معدہ:

پانی اہم ضروریات زندگی میں سے ہے۔ سنت سمجھ کر پانی پئیں، ثواب بھی ہو گا اور ضرورت بھی پوری ہو گی۔ اس ضمن میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''پانی چوس چوس کر پیو اور غٹ غٹ کر کے نہ پیو۔''

ایک صاحب نے بیان کیا کہ صحرا میں اپنے دوستوں سے بچھڑ گئے اور سخت گرمی تھی آخر پیاس نے ستانا شروع کر دیا پانی کہیں میسر نہ آیا بہت ہی مشکل کے بعد ایک جگہ کچھ لوگ آباد تھے ان کے پاس پہنچے اور پانی کی طلب کی ایک بزرگ نے مٹی کے پیالے میں پانی ڈال دیا۔ لیکن اس میں بھوسہ ڈال دیا۔ ہم سب شدید حیران ہوئے لیکن چونکہ سخت پیاس لگی ہوئی تھی اور جسم پانی کو طلب کر رہا تھا لہٰذا خاموشی اختیار کرتے ہوئے ہم نے پانی لبوں سے لگایا چونکہ اس صحرائی بوڑھے نے پانی میں بھوسہ ڈال دیا اس لئے ہمیں پانی چھوٹے چھوٹے گھونٹوں سے پینا پڑا۔ جب کچھ پانی جسم میں گیا تو تسلی ہوئی پھر اس بھوسے کی بابت اس سے دریافت کیا؟ کہنے لگا آپ کو جتنی سخت پیاس لگی تھی اگر میں آپ کو صاف پانی دے دیتا اور آپ اسے فوراً پی لیتے تو یقیناً آپ کو سخت تکلیف ہوتی، پانی جب آپ لوگوں کا سینہ چیرتا ہوا نیچے اترتا اور آپ حضرات کو

زندگی کے لالے پڑ جاتے۔

ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ جب پانی چوسیں گے تو دانتوں میں اگر کوئی غذائی ذرات اٹکے ہوئے ہیں تو وہ مخصوص پریشر سے نکل جائیں گے اور دانتوں کے خلاء صاف ہو جائیں گے۔ اگر وہ غذائی ذرات دانتوں میں رہتے تو ان کے متعفن ہونے کا سخت خطرہ تھا۔

پانی دیکھ کر پینا چاہئے:

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد پاک ہے کہ ہمیشہ پانی دیکھ کر پئیں۔ ایک صاحب نے سفر کے دوران سفید کاٹن کا بالکل باریک کپڑا رکھا ہوا تھا، رات کو جب پیاس لگتی تو وہی کپڑا گلاس پر رکھ کر اس کپڑے کے اوپر سے پانی پیتے اور کہتے کہ پانی میں کوئی کیڑا وغیرہ ہو تو وہ اٹک جائے گا، حلق کے اندر نہیں جائے گا۔ پانی میں ایسے باریک باریک کیڑے ہوتے ہیں جو جسم کے اندر چلے جائیں تو جگر، معدے اور تلی کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ اگر پانی کو دیکھ کر نہ پیا جائے تو وہ پانی کے ذریعے اندر چلے جاتے ہیں۔ ایک دفعہ پانی میں بچھو کا بچہ تھا اب اگر وہ اندر چلا جاتا تو کیا کیفیت ہوتی؟

ملتان نشتر ہسپتال میں ایک نوجوان کا آپریشن ہوا۔ اس کے معدے سے ایک کچھوا نما بلا نکلی ڈاکٹر نے کہا کہ یہ پانی کے ذریعے اندر گئی تھی اور مریض بھی فوت ہو گیا۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی ایک ایک سنت کامیابی کی دلیل ہے۔

بیٹھ کر پانی پینا چاہئے:

اگر پانی بیٹھ کر پیا جائے تو جسم کی حاجت کے مطابق جسم میں جاتا ہے اور اگر زیادہ پانی جسم میں چلا جائے جو جسم کی ضرورت سے زائد ہوتا ہے تو اس کی وجہ سے ایک خطرناک مرض ہو جاتا ہے جسے استسقاء کہتے ہیں اور مریض کا تمام بدن پانی کی بدولت پھول جاتا ہے۔

کھڑے ہو کر پانی نہیں پینا چاہئے:

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے کھڑے ہو کر پانی پینے سے منع فرمایا۔

اگر پانی کھڑے ہو کر پیا جائے تو اس کی وجہ سے معدہ اور جگر کی ایسی بیماریاں پھیلتی ہیں

جن کے علاج میں معالجین عاجز آجاتے ہیں۔ کھڑے ہوکر پانی پینے سے پاؤں پر ورم کا خطرہ رہتا ہے اور اگر پاؤں کی ورم شروع ہو جائے تو جسم کے تمام حصوں پر ورم کا خطرہ ہوتا ہے اور کھڑے ہوکر پانی پینے سے استسقاء ہو جاتا ہے۔ ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ اگر تمہیں پتہ لگ جائے کہ کھڑے ہوکر پانی پینے کا اتنا نقصان ہے تو وہ پانی تم حلق میں اُنگلی ڈال کر باہر نکال دو۔

تین سانسوں میں پانی پینا چاہیے:

احادیث مبارکہ میں پانی کو تین اور بعض میں دو سانس کے ساتھ پینے کا حکم مذکور ہے اگر پانی کو تین سانس میں نہ پیا جائے تو مندرجہ ذیل امراض پیدا ہو سکتے ہیں:

پانی سانس کی نالی میں جا کر نظامِ تنفس میں اٹک جاتا ہے جس سے بعض اوقات موت واقع ہونے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے۔

اس کا زیادہ نقصان دماغ کے پردوں پر پڑتا ہے کیونکہ پانی کی لہریں دماغ کے پردوں کے ساتھ تعلق رکھتی ہیں دماغ میں فلوئڈ ہے اور اس کی نسبت پانی سے ہے۔ اگر آہستہ آہستہ پانی پیا جائے تو مضر اثرات کبھی بھی دماغ پر نہیں پڑیں گے۔

معدے میں فوراً زیادہ مقدار میں پانی چلا جائے تو اس کی سطحی اندرونی کیفیت میں انبساط یعنی پھیلاؤ ہوتا ہے۔ اگر یہ پھیلاؤ اوپر کی سطح سے ہو تو دل کے نقصان کا خطرہ رہتا ہے۔ اگر یہ دائیں طرف ہو تو جگر کو نقصان پہنچتا ہے اور اگر یہ بائیں طرف ہو تو تلی کو نقصان پہنچتا ہے اگر نیچے کی طرف ہو تو آنتوں پر دباؤ پڑتا ہے۔

پانی کھلے برتن میں پینا چاہیے:

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم ہمیشہ پیالے میں پانی نوش فرمایا کرتے تھے۔

انسان جب پانی پیتا ہے تو اگر تنگ برتن میں پیا جائے تو دل کو فرحت حاصل نہیں ہوتی۔

فیثا غورث مشہور ریاضی دان تھا اس کا مقولہ ہے:

''پانی کھلے برتن میں، جوتا چمڑے کا اور آٹا جو کا، یہ تینوں چیزیں مجھے مل جائیں تو میں آسمانوں کا حساب لگا سکتا ہوں۔''

پانی پیتے میں سانس نہ لینا:

احادیث مبارکہ میں پانی کے پیتے وقت سانس لینے سے منع فرمایا گیا ہے۔ کیسی باریک احتیاط ہے جو حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے پسند فرمائی۔ دراصل اگر پیالے میں سانس لیا جائے تو اس میں خطرہ ہوتا ہے کہ پانی سانس کی نالی میں چلا جائے اور سانس کی گھٹن کا باعث بنے۔ پانی کے اندر جراثیم داخل ہو جاتے ہیں۔ پانی میں سانس لینے سے خطرہ ہوتا ہے کہ پانی ناک کی نالیوں میں چلا جائے پھر دماغ اور ناک کے پردوں میں ورم کا باعث بن جائے۔

شیریں پانی نوش کرنا

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم ہمیشہ شیریں یعنی قدرتی میٹھا پانی اور سرد پانی نوش فرماتے تھے۔ اس وقت پانی عالمی مسائل میں شمار ہوتا ہے۔ بے شمار ممالک میں پانی کی دشواری ہوتی ہے۔ ہمارے پاکستان کے بے شمار ایسے علاقے ہیں جہاں پانی مشکل سے میسر ہوتا ہے خاص طور پر میٹھا پانی۔ اسی طرح حجاز مقدس میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانے میں پانی کی قلت تھی۔

قدرتی اور میٹھا پانی جس میں سلفر اور آیوڈین کی مقدار پائی جائے اس پانی میں صحت مندانہ اجزاء ہوتے ہیں اور جس میں نمکیات زیادہ ہوں وہ پانی صحت کے لیے مضر ہے۔ اسے عمومی زبان میں ''بھاری پانی'' بھی کہا جاتا ہے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم اس لیے میٹھا پانی نوش فرماتے تھے۔ ایک ماہر جیالوجسٹ کی تحقیق کے مطابق جہاں کھجور کے درخت ہوں وہاں کا پانی میٹھا ہوگا۔

اسلام میں صاف پانی کا حکم اور جدید تحقیق:

اللہ تعالیٰ نے حیوانات ونباتات کی زندگی کا انحصار ہوا کے علاوہ پانی پر بھی رکھا ہے اس میں کمی بیشی نہ صرف حیوانات کی صحت پر براہ راست اثر انداز ہوتی ہے بلکہ نباتات کی پیداوار پر بھی اثر ڈالتی ہے۔ کسی مقام پر اس کا فقدان بالفاظِ دیگر قحط سالی، حیوانات کی ہلاکت اور

نباتات کی تباہی کا موجب ہوتا ہے۔

قرآن مجید میں پانی کی بقاء حیات کے لیے اہمیت نہایت مختصر مگر بڑے معنی خیز الفاظ میں یوں بیان ہوئی ہے۔

''پانی سے ہم نے ہر چیز کو زندگی بخشی ہے۔''

ہوا میں جس کے بغیر چند لمحات زندہ رہنا محال ہے اگر رطوبت یا مناسب مقدار میں پانی کے بخارات موجود نہ ہوں تو وہ بھی مسموم ہو کر تباہی لاتی ہے۔ ہوا اور روشنی انہی مسموم اثرات کے پاک صاف کرنے یا نجاست و غلاظت کے دور اور ختم کرنے میں بڑی مدد دیتی ہیں لیکن ان کا اثر نہایت آہستہ آہستہ ہوتا ہے اور یہ عمل بہت وقت چاہتا ہے۔ لیکن پانی اپنا اثر فوری طور پر دکھاتا ہے اور چند لمحات میں وہ پاکیزگی پیدا کر دیتا ہے کہ جو ہوا اور دھوپ مہینوں میں نہیں کر پاتے۔ گویا اس لحاظ سے ان کی یکے کی چال ہوا کرتی ہے اور پانی کی زمانہ موجود کے مصنوعی سیاروں کی زمین اور دیگر اجرام فلکی کے گرد گھومنے کی رفتار۔ آگ تو پانی سے بھی جلد صفائی و پاکیزگی کر دیتی ہے لیکن وہ پاک کی جانے والی چیز کو یا تو ناقابل تلافی نقصان پہنچاتی ہے یا اسے پھونک کر راکھ کا ڈھیر کر دیتی ہے۔ صفائی اور پاکیزگی کے لئے دنیا کی کوئی چیز پانی کی مانند سہل الحصول، زود اثر اور بے ضرر نہیں ہے۔ یہ طاہر و مطہر یعنی خود پاک اور دوسری چیزوں کو پاک کرنے والی اللہ تعالیٰ کی پیدا کردہ نعمت ہے لیکن پانی صحت و صفائی کے لئے جتنا ناگزیر ہے اگر خود ہی غلیظ اور گندہ ہو تو اتنا ہی زیادہ مضر اور نقصان دہ ہوتا ہے پس قیامِ صحت، حصولِ پاکیزگی اور صفائی کے لئے اس کا پاک و صاف ہونا از حد ضروری ہے اور انسانی صحت کا مسئلہ زیادہ تر اس پاکیزگی پر منحصر ہے۔

قرآن کریم میں بیسیوں مقامات پر پاکیزہ شیریں اور طیب پانی کی نہروں اور چشموں کا نہایت لطیف پیرائے میں ذکر آتا ہے۔ اس طرح اس میں غلیظ، ناپاک اور بدمزہ پانی کی برائیاں بیان کی گئی ہیں۔ مگر اس کتاب میں اس پانی کی سب سے زیادہ تعریف کی گئی ہے جو بارش کی شکل میں تمام آمیزشوں اور ہر قسم کی ملاوٹ سے پاک آسمان سے اترتا ہے اور مردہ زمین، بستیوں اور نباتات پر گر کر انہیں زندگی بخشتا ہے۔

جیسا کہ حفظانِ صحت کے اصول و قواعد کا تقاضہ ہے اسلامی تعلیم میں طہارت، پاکیزگی

اور صفائی کی نسبت ہدایات واحکام کا تعلق زیادہ تر پانی سے ہے۔ اس لئے اس تعلیم میں اگر پانی کے اپنے پاک وصاف ہونے کی نسبت تفصیلات نہ پائی جائیں تو یہ ہدایات بالکل نامکمل اور ناقص رہتی ہیں۔ لیکن اسلام اس لحاظ سے ممتاز نظر آتا ہے۔ پانی کی پاکیزگی اور گندگی کی نسبت حدیث اور فقہ کی کتابوں میں بڑی تفصیلی بحثیں موجود ہیں لیکن ان کا یہاں بیان کرنا طویل عمل ہوگا۔ ان کتب میں پانی کے ناپاک اور ناقابل استعمال ہونے کی ظاہر علامتیں واضح کر کے اس کے پاک یا پلید ہونے کا فیصلہ موقع ومحل کے مطابق اس کے استعمال کرنے والے کی عقل وسمجھ پر چھوڑا گیا ہے۔ عام اصول تو یہ ہے کہ جس پانی میں کسی غلاظت کے پڑنے سے اس کی رنگ، بو یا ذائقہ تبدیل ہو جائے وہ ناپاک ہو جاتا ہے۔

فقہ اسلامی میں اس قسم کی بحثیں بھی کی گئی ہیں کہ اتنی مقدار میں پانی اتنی مقدارِ غلاظت سے پلید اور ناقابل استعمال ہو جاتا ہے۔ مثلاً دہ در دہ یعنی دس ہاتھ لمبا، دس ہاتھ چوڑا، دس ہاتھ گہرا دوسرے لفظوں میں ایک ہزار مکعب ہاتھ پانی کسی معمولی غلاظت کے پڑنے سے جس سے رنگ بو یا ذائقہ نہ بدلے ناپاک نہیں ہوتا۔

ان بحثوں میں فقہا کے چھوٹے چھوٹے اختلافات بتاتے ہیں کہ اسلامی تعلیم میں پانی کی پاکیزگی اور صفائی کتنی بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ درحقیقت پانی کا مسئلہ حفظانِ صحت کا بنیادی مسئلہ ہے۔ حفظانِ صحت کے مسائل پر بحث کے سلسلہ میں یہ امر ملحوظ رکھنا چاہئے کہ دنیا کے مختلف خطوں میں پانی کی کمی بیشی معیارِ صفائی وپاکیزگی پر اثر انداز ہوتی ہے مگر ترقی یافتہ ممالک اور بڑے بڑے شہروں اور محلات میں رہنے والے لوگوں کے ہاں جنہیں ہر قسم کی سہولتیں حاصل ہوتی ہیں بالعموم پانی کی قلت کا سوال پیدا نہیں ہوتا اور وہ دنیا کے بیشتر حصہ آبادی کی، جو پچھتر فیصد سے بھی زیادہ پر مشتمل ہے اور جو جنگلوں، صحراؤں اور پسماندہ گاؤں میں آباد ہے، مشکلات نظر انداز کر کے اسے بھی اپنے ہی پیمانہ سے ناپنے کی کوشش کرتے ہیں اور ان کے قیامِ صحت کے لئے پانی کی وہی مقدار اور وہی پاکیزگی اور صفائی ضروری خیال کرتے ہیں جتنی کہ وہ اپنے لئے چاہتے ہیں حالانکہ دنیا کے بیشتر علاقے ایسے ہیں جہاں پینے کا پانی میلوں دور سے سر پر رکھ کر یا بار برداری کے جانوروں پر لانا پڑتا ہے اور بعض دفعہ وہاں کے رہنے والوں کو کھانے پینے کے لئے کچھ نصیب ہی نہیں ہوتا۔ ان سے یہ امید رکھنا کہ وہ

روزانہ ٹب میں کئی من پانی بھر کر نہایا کریں یا اتنی مقدار میں اس قسم کا پاک وصاف پانی استعمال کیا کریں تا کہ اپنی صحت قائم رکھ سکیں، حماقت ہو گی۔

حفظانِ صحت سے متعلق اسلامی تعلیم کے اصول نوع انسان کے ہر طبقہ کی ضروریات ومشکلات اور پانی کی کثرت وقلت کے پیش نظر عالم الغیب نے تجویز کئے ہیں اور ان میں ایک ایسی لچک رکھی ہے کہ کسی انسان کو کوئی دقت پیش نہیں آتی اور ان سے حفظانِ صحت کے تمام تقاضے بھی پورے ہوتے ہیں۔ صاف ستھرے پانی کو ضروریاتِ زندگی میں کام لانے متعلق ہدایات واحکام ہم انشاء اللہ آگے چل کر بیان کریں گے۔ اس کے پاکیزہ رکھنے کی نسبت صرف ایک حکم یہاں بیان کر دیا جاتا ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اس بات سے بڑی سختی سے منع فرمایا کہ کسی کھلے کھڑے پانی میں جو نہانے دھونے یا پینے کا کام میں لایا جاتا ہو کوئی غلاظت پھینکی جائے یا اس میں پیشاب پاخانہ کیا جائے۔ اس قسم کے کنوؤں سے پانی پینے اور استعمال کرنے سے منع فرمایا جو کھنڈرات میں صدیوں سے ویران اور بیکار پڑے ہوں۔ ایسے کنوؤں سے زہریلے بخارات یا گیس نکلتی رہتی ہے، اس لئے اس قسم کے کنوؤں میں اترنے سے بھی منع فرمایا۔

کھانا کھانے کے آداب:

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے کھانا کھانے کی بیش بہا احتیاطیں بتائی ہیں جنہیں شریعت کی زبان میں آداب کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے، یہ مندرجہ ذیل ہیں۔

علامہ ابن قیمؒ لکھتے ہیں:

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم دودھ اور مچھلی ہرگز ہرگز جمع نہ فرماتے تھے اور نہ ہی دودھ اور کسی ترش شے کو جمع فرماتے اور نہ ہی دو گرم غذائیں، نہ دو جلاب آور، نہ دو چپکنے والی غذائیں اور نہ دو ایسی غذائیں جمع فرماتے جو ایک ہی خلط میں حل ہو جانے والی ہوں اور نہ ہی دو چیزیں جیسے کہ ایک قبض کرنے والی اور دوسری جلاب آور۔ یوں ہی ایک زود ہضم اور ایک دیر سے ہضم ہونے والی اور نہ ہی ایک بھنی ہوئی اور دوسری پکی ہوئی اور نہ ہی ایک تازہ ایک باسی جمع فرما کر تناول فرماتے تھے۔ اس طرح آپ صلی اللہ علیہ وسلم نہ تو تیز گرم کھانا تناول فرماتے اور نہ رات کا پکا ہوا باسی کھانا دوسرے روز تناول فرماتے اور نہ ہی چٹ پٹے کھانے۔ (زاد المعاد)

یہ آداب واحتیاط تفصیل طلب ہیں۔ ان کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے۔

تیز گرم کھانے سے ممانعت:

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے تیز گرم کھانے میں بے برکتی فرمائی ہے۔ تیز گرم کھانا منہ کے چھالے، معدے میں ورم اور سوزش کا ذریعہ بن سکتا ہے اور بہت گرم کھانا کھانے سے گلے میں نقص آجاتا ہے۔ جیسے گلے آنا اور اگر گرم گرم کھانے کے ساتھ ٹھنڈا پانی بھی پی لیا جائے تو دانتوں اور معدہ میں نقص پیدا ہو جاتا ہے لیکن اگر کھانے کے جوش کو ٹھنڈا کر لیا جائے تو انسان ان امراض سے بچ جاتا ہے۔

دو گرم غذائیں جمع نہ کرنا:

ایک وقت کے کھانے میں جب گرم اور گرم مزاج کی حامل دو غذائیں مل جائیں تو یہ کھانا طبی لحاظ سے گرما گرم بن جاتا ہے۔ جب ایک غذا میں کیلوریز زیادہ ہوں اور پھر ساتھ ہی ایک اور ایسی غذا لی جائے جس میں بھی کیلوریز زیادہ ہوں تو اس کا نقصان خون اور چربی پر پڑتا ہے حتیٰ کہ بعض اوقات بلڈ پریشر بہت ہائی ہو جاتا ہے۔ اس لیے مختلف گرم اغذیہ متواتر اور ایک وقت میں استعمال نہ کی جائیں۔

دو سرد غذائیں جمع نہ کرنا:

مندرجہ بالا بحث سے متضاد کیفیت پیدا ہو سکتی ہے یعنی ایسی غذائیں جن میں حرارت اور کیلوریز کم ہوں ان کا متواتر اور زیادہ استعمال جسم کو نقصان دیتا ہے اور اگر دو سرد غذائیں اکٹھی استعمال کیں جائیں تو پھر ان کے نقصان کا اندازہ کیسے ہو سکتا ہے ایسی غذائیں لو بلڈ پریشر، فالج، لقوہ، ہاتھ پاؤں کا سن ہو جانا اور عضلاتی کھچاؤ کا باعث بنتی ہیں۔

چپکنے والی غذائیں جمع نہ کرنا:

ایسی غذائیں جن کے اندر چپکنے کی صلاحیت ہو مثلاً اروی اور بھنڈی وغیرہ، وہ معدے کی دیواروں اور جھلیوں سے چپک جاتی ہیں اور ان کے چپکنے سے وہ سوراخ بند ہو جاتے ہیں جن سے معدے کے جوس، تیزاب اور ہاضم رطوبات نکل کر غذا میں شامل ہوتی ہیں اور غذا ہضم

ہوتی ہے۔

دو قابض غذائیں جمع نہ کرنا:

قابض اغذیہ آنتوں اور شریانوں میں رکاوٹ پیدا کر دیتی ہیں۔
اگر یکسر دو قابض اغذیہ مثلاً کچے امرود اور بھنڈی وغیرہ استعمال کرائی جائیں تو دونوں کی قابض قوت بڑھنے کی وجہ سے ان کی قوتِ عمل بڑھ جاتی ہے اور قوتِ عمل بڑھنے کی وجہ سے جسم تکالیف اور مصائب کا شکار ہو جاتا ہے۔

دو جلاب آور غذائیں جمع نہ کرنا:

آنتوں کی حرکات اگر مستقل تیز رہیں تو آنتوں کا زخم، السر اور آنتوں کی سوزش شروع ہو جاتی ہے۔ جلاب آور غذائیں مثلاً پالک اور کریلے وغیرہ آنتوں کی حرکات کو تیز کرتی ہیں جس سے معدہ اور آنتوں کی اندرونی تہہ کمزور ہو کر سوزش کا باعث بنتی ہے۔

برتن ڈھانپنے کی فضلیت:

احادیث مبارکہ میں حضور قدس صلی اللہ علیہ وسلم نے کھانے پینے کی چیزوں کے برتن کو ڈھانک کر رکھنے کی ہدایت کی۔ اگر اس بات کو سامنے رکھ کر دیکھا جائے تو حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق کتنی بڑی احتیاط ہے کیونکہ اگر برتن ڈھانپ کر نہ رکھے جائیں تو مندرجہ ذیل نقصانات کا مستقل خطرہ ہے۔
کوئی زہریلا جانور مثلاً سانپ چھپکلی وغیرہ اس میں منہ ڈال کر اپنا زہر اگل دے۔ اگر کھلے برتن میں کوئی کھانے پینے کی چیز موجود ہو اور اس میں کتا منہ ڈال جائے تو اس کتے کے لعاب کے خطرناک جراثیم جسم میں چلے جانے کا خطرہ ہے۔ گرد اور فضا میں آلودگی کی وجہ سے بے شمار جراثیم ہوتے ہیں، اگر برتن کھلا ہو اور خالی ہو تو یہ جراثیم اور گرد و غبار اس میں پڑیں گے اور اگر اس برتن میں کوئی غذا خوراک اور مشروب ہو تو جراثیم ان میں پڑیں گے اور یہ غذا جسم کے لیے زہر بن جائے گی۔ اگر برتن کھلا ہو اور کوئی ایسا آدمی ہو جو صاحب نظر بد ہے اور اس کی نگاہ پڑے گی تو اس کی منفی لہریں اس میں پڑ جائیں گی اور کھانا مرض بن جائے گا۔

کھانے کے برتن اور جدید سائنس

احادیث مبارکہ سے ہمیں یہ معلوم ہوتا ہے کہ......
آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس ایک لکڑی کا پیالہ تھا۔
آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس ایک شیشے کا پیالہ تھا۔
حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم عموماً مٹی کے برتن بھی استعمال فرماتے تھے۔
پلاسٹک کے برتن فیشن کے دور کی مشہورِ عالم سوغات ہے۔ اس قسم کی برتنوں میں کھانے پینے کی اشیاء رکھنا اور ان میں کھانا پینا سخت مضر ہے۔ کھانے پینے کے لئے سب سے بہتر اور محفوظ مٹی، چینی اور شیشے کے برتن ہیں۔ اب پلاسٹک اور مصنوعی ریشے کے برتن استعمال ہو رہے ہیں ان کے کیا نقصانات ہیں؟

کنکٹی کٹ یونیورسٹی کے ڈاکٹر مائیک فلپ نے بتایا کہ ایسے پلاسٹک کے برتنوں میں گرم اشیاء خاص طور پر چائے اور کافی کا پینا بہت مضر صحت ہے۔ یہ مضر اثرات اس وقت اور بھی بڑھ جاتے ہیں جب چائے میں لیموں کا رس ڈال کر پیا جائے کیونکہ اس طرح پلاسٹک کے برتن کی اندرونی سطح گرمی اور تیزابیت کے اثر سے پگھل کر حل ہونے لگتی ہے۔ پلاسٹک کے برتنوں میں ایک خاص قسم کا مادّہ "پولسٹرین" پایا جاتا ہے جو کہ شدید حدت کے باعث مائع شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس مادّے میں یہ خصوصیت بھی پائی جاتی ہے کہ یہ کسی بھی گرم سیال میں بآسانی حل ہو جاتا ہے۔ ماہرین جدید تحقیق کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ پولسٹرین جسم انسانی کے لئے نہایت مضر عنصر ہے کیونکہ اس میں سرطان پیدا کرنے کے تمام محرکات بدرجہ اتم پائے جاتے ہیں۔

ڈاکٹر فلپ نے اس ضمن میں لیبارٹریز میں چوہوں پر تجربات کیے، جن سے معلوم ہوا کہ پلاسٹک کے برتنوں سے پگھلنے اور حل ہونے والا مادہ پولسٹرین پیٹ میں جا کر معدے اور آنتوں کے سرطان کا سبب بنتا ہے۔ ڈاکٹر فلپ نے لوگوں کو مشورہ دیا ہے کہ وہ اب تک کے عام مروّجہ برتنوں کو ہی کھانے پینے میں استعمال کریں۔

ایک اخباری اطلاع کے مطابق چین کے صوبہ یانگ میں لوگوں نے مٹی کے برتن استعمال کرنا شروع کر دیئے ہیں۔ وہاں کے تحقیقی مرکز نے اس بات کی تصدیق کی ہے کہ مٹی

کے برتن جہاں موسم کی تبدیلی کا مقابلہ کرتے ہیں وہاں یہ جراثیموں کو جذب کرتے ہیں۔ اگر اس برتن میں جراثیم چلے جائیں تو وہ انہیں جذب کر کے دوسری طرف نکال دیتا ہے۔ مٹی کے برتن میں پانی پینے کا مزہ اور دھات کے برتن میں پانی پینے کا مزہ بھی مختلف ہے۔

چونکہ ہم نے فطرت سے بغاوت کی ہے اس لئے فطرت نے بغاوت کے صلے میں ہمیں پریشان کر دیا ہے۔ آج پولیتھین کے برتن استعمال کر کے ہم نے اپنے آپ کو ہلاکت میں ڈال دیا ہے۔ کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ ہم پھر سے اصل زندگی کی طرف لوٹ رہے ہیں۔ ہمارے روزمرہ استعمال کے برتنوں میں شیشہ، چینی اور پتھر کے برتنوں کا استعمال بکثرت ہو رہا ہے۔

ایک فاضل یورپی ڈاکٹر نے لکھا ہے کہ بعض اوقات معدے میں غذا میں شامل قدرتی زہر رہ جاتا ہے لیکن مضبوط پردوں پر اس کا کافی اثر نہیں پڑتا لیکن جب المونیم کے مرکبات ان پردوں کو کمزور کر دیتے ہیں تو اس زہر کے وہی اثرات جو خوردبین سے بھی معلوم نہ ہو سکتے تھے، نمایاں ہو جاتے ہیں۔

المونیم کے معدے میں پہنچ کر اپنے اثرات دکھانے کے بعد مندرجہ ذیل حالتیں پیدا ہوا کرتی ہیں۔ بعض مرتبہ پیچش اور قے شروع ہو جاتی ہے، جی متلانے لگتا ہے، بھوک کم ہو جاتی ہے، خون بگڑ جاتا ہے اور بدہضمی کی شکایت رہنے لگتی ہے۔

مشی گن یونیورسٹی کے ڈاکٹر وکٹوریون کا کہنا ہے کہ المونیم کے تمام سالٹ انسانی صحت کے لیے مضر ہیں۔

شکاگو یونیورسٹی کے ڈاکٹر ویلز کا کہنا ہے کہ المونیم کے مرکبات معدے میں پہنچ کر مہلک اثرات دکھائے بغیر نہیں رہتے، اندرونی اعضاء کے تمام پرزہ جات کمزور ہو جاتے ہیں اور ان کے مساموں میں المونیم کے مرکبات جم کر نقصان پہنچاتے ہیں۔

ڈاکٹر ایچ اے شی گن لکھتے ہیں کہ المونیم کے مرکبات معدے میں پہنچ کر بھوک کم کر دیتے ہیں اور بعض اوقات درد کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جس کا نتیجہ ان مرکبات کی وجہ سے پیچش، قے اور جی کا متلانا ہوتا ہے۔

ریاست ہائے متحدہ امریکہ ہیلتھ لیگ کے سربراہ ڈاکٹر ہلڈ کا کہنا ہے کہ المونیم کے مرکبات معدے کی طاقت برباد کرتے ہیں۔

ڈاکٹر جے ویسٹ نائٹ ایف سی ایس نے لکھا ہے کہ المونیم کے برتنوں کا استعمال طبی طور پر مضر ہے۔ اس میں کلام نہیں کہ یہ چمکتی ہوئی دھات عورتوں کا دل موہ لیتی ہے اور بہت سے کھانے اسی دھات کے برتن میں پکتے ہیں لیکن انہیں چاہئے کہ وہ ان برتنوں کے استعمال سے پرہیز رکھیں اور ان میں ایسی چیزیں ہرگز نہ پکائیں جن میں تیزابی مادے یا کھاری اجزاء شامل ہوں۔

ہم میں ایسے لوگ بہت کم ہیں جو کھانے پینے میں اس قدر محتاط ہوں کہ طبعی اصولوں کو مدنظر رکھیں۔ مغربی ممالک میں قابل ڈاکٹر اور ماہرین غذا کے متعلق اہم معلومات اخذ کر کے لوگوں کو صحت قائم رکھنے اور غذا کو زیادہ سے زیادہ مفید بنانے کی بہترین ہدایتیں کرتے رہتے ہیں لیکن بدقسمتی سے ہمارے ہاں کسی نے کبھی بھول کر بھی ان ضروری باتوں کی طرف توجہ نہیں کی۔ ہم مغرب کی تقلید تو کرتے ہیں اور اس میں کچھ شک نہیں کہ جہاں ہم نے وضع قطع، بودوباش اور لباس میں مغربی ممالک کی تقلید کی ہے وہاں تانبے اور پیتل کے برتن بھی موقوف کر کے ان کی جگہ المونیم کی دھات کو اس لئے ترجیح دی ہے کہ زنگ آلود نہیں ہوتی، ہلکی اور چمکیلی ہوتی ہے اور خوبصورت ہونے کے علاوہ سستی بھی ہے لیکن یہ کسی کو معلوم نہیں کہ اس دھات کے برتنوں میں کھانا پکانے سے اس کے اندر ایسے مرکبات شامل ہو جاتے ہیں جو انسانی صحت کے لئے نہایت مضر اور مہلک ہوتے ہیں۔

جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ المونیم کے برتنوں میں کھانا پکانا صحت کے لئے بہت مضر ہے حال ہی میں اس سلسلے میں ڈاکٹر جارج ڈونلڈسن نے تجربات کے بعد ثابت کیا ہے کہ المونیم کے برتنوں میں کھانا پکانے سے اس کے بعض اجزا مختلف قسم کے زہریلے مرکبات میں تبدیل ہو کر کھانے میں مل جاتے ہیں اور مختلف طبائع پر مختلف قسم کے مہلک اثرات کا باعث ہوتے ہیں۔ بعض طبیعتیں خصوصیت کے ساتھ ان سمی اثرات کو قبول کر لیتی ہیں۔ یہ اثرات پہلے پہل نہایت معمولی اور غیر محسوس ہوتے ہیں لیکن سبب کے زائل نہ ہونے کی وجہ سے بڑھتے جاتے ہیں حتیٰ کہ انسان کو اچھا خاصا مریض بنا دیتے ہیں۔ ایک دوسرے محقق کا بیان ہے کہ ایک مرتبہ جب سوڈے کا پانی المونیم کے برتن میں ڈالا گیا تو ذرا جھاگ پیدا نہ ہوا۔ یقیناً کھانا پکانے کے دوران میں المونیم کے اجزاء حل ہو کر کھانے کی چیزوں میں مل جاتے ہیں اور مختلف

امراض کا باعث ہوتے ہیں المونیم کے برتن میں نصف گھنٹے تک پانی کو جوش دینے سے اس میں المونیم ہائیڈرو آکسائیڈ شامل ہو جاتا ہے جو صحت کے لئے نہایت مضر ہے۔

اگر آپ اس دھات کے برتن چاقو سے کھرچ کر زبان سے چمکتی ہوئی سطح کا ذائقہ چکھیں تو پھٹکڑی کا سا ذائقہ معلوم ہوگا۔ دراصل پھٹکڑی کو انگریزی میں ایلم اس لئے کہتے ہیں کہ وہ المونیم کا ایک سالٹ ہے۔ المونیم کے تمام کیمیائی مرکبات مضر ہوتے ہیں۔ بعض میں زہریلا مادہ زیادہ ہوتا ہے، بعض میں کم اور جب وہ مرکبات غذا کے ساتھ معدے میں پہنچتے ہیں تو اپنا عمل شروع کر دیتے ہیں۔ ان کا اثر معدے میں پہنچ کر کیا ہوتا ہے؟ یہ بعد میں بیان کیا جائے گا۔ پہلے چند مشاہدات و تجربات ملاحظہ ہوں:

چار مختلف سبزیوں کو ملا کر چار حصوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک حصہ چینی کے برتن میں پکایا گیا۔ باقی تین حصے المونیم کے برتنوں میں پکائے گئے۔ چینی کے برتن والی ترکاری میں المونیم کا کوئی مرکب نہ نکلا لیکن باقی ہر حصہ میں المونیم کے سالٹ کا کافی حصہ موجود تھا۔ المونیم کے برتن میں چائے تیار کر کے اس کی چھلنی میں چھاننے سے چائے میں اس کا کافی حصہ شامل ہو جاتا ہے۔ گاجر، اجوائن اور دیگر کئی سبزیوں کا کھاری شوربا المونیم کے برتنوں میں ۳۰ منٹ رہنے سے اس کے مرکبات سے محفوظ نہیں رہتا۔

اگر المونیم کے برتن میں کچے آم پکا کر کھائے جائیں تو فوراً قے اور دست آنے لگتے ہیں۔ المونیم کے مرکبات معدے میں پہنچ کر انتڑیوں کو کمزور کر دیتے ہیں اور معدے کے نازک پردوں پر چھوٹے چھوٹے زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ مرکبات غذا کے ساتھ مل کر غذائیت کو زائل کر دیتے ہیں اور غذا مختلف قویٰ کو طاقت پہنچانے کے قابل نہیں رہتی۔ غذا کے ہضم ہو جانے کے بعد معدے میں المونیم کے مرکبات رہ جاتے ہیں جن کا رگوں اور معدے کے نازک پردوں پر اثر پڑتا ہے۔ واضح رہے کہ المونیم کے بعض مرکبات انسانی صحت اور بقا کے لئے مسلسل استعمال بھی ہو رہے ہیں۔

دودھ کی لسی کی فضیلت:

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کبھی خالص دودھ نوش فرماتے اور کبھی سرد پانی ملا کر یعنی لسی۔

حضرت جابرؓ سے مروی ہے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم اپنے ایک صحابیؓ کے ہمراہ ایک انصاری کے باغ میں تشریف لے گئے۔ وہ انصاری صحابی اپنے باغ کو پانی دے رہے تھے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے انہیں کہا کہ اگر تمہارے پاس رات کا باسی پانی مشکیزہ میں ہو تو لاؤ ورنہ ہم منہ لگا کر پانی نوش فرما لیتے ہیں۔ انہوں نے عرض کیا کہ میرے پاس رات کا باسی پانی مشک میں ہے۔ وہ اپنے جھونپڑے میں گئے پیالے میں پانی ڈالا پھر اس میں بکری کا دودھ دوہا۔ اسے حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے نوش فرمایا انہوں نے دوبارہ ایسے ہی کیا تو ان صحابیؓ نے بھی نوش کیا جو آپ۔ کے ساتھ تھے۔ (صحیح بخاری)

تجربات سے یہ بات روشن ہے کہ پیشاب کی جلن، رکاوٹ اور پتھری کی علامات میں دودھ کی لسی بہت مفید ہے۔ گرمی میں جہاں کوئی مشروب پیاس نہ بجھا سکے، وہاں دودھ کی لسی اعلیٰ مشروب ہے کیونکہ باقی تمام مشروبِ مشرق یا مغرب ہیں اور یہ مشروبِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے۔

لسی میں ایسے مدافعتی جراثیم پائے جاتے ہیں جن کی طبعی خاصیت یہ ہے کہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ کر کے انہیں مغلوب کر لیتے ہیں۔ اس لئے امراض کا مقابلہ کرنے کے لئے لسی بہترین چیز ہے۔ آیورویدک میں اسے مرض سنگرہنی کا قاتل بیان کیا گیا ہے یعنی جس طرح آگ خس وخاشاک کے انبار کو خاکستر کر دیتی ہے اس طرح لسی مرض سنگرہنی کو بیخ وبن سے اکھاڑ دیتی ہے۔ سنگرہنی کا مرض قیمتی ادویہ کے استعمال سے بھی لسی کے بغیر اچھا نہیں ہوتا۔ صرف لسی ہی بہت سے امراض کا تریاق اور اکثر دواؤں سے افضل ہے۔ سنگرہنی کے مریضوں کو ہمیشہ بکری کے دودھ کی لسی پینی چاہئے۔

لسی میں لیکٹک ایسڈ کی موجودگی کے باعث پیٹ میں گیس پیدا کرنے والے جراثیم پر اس کا اثر نہایت عمدہ ہوتا ہے۔ اس میں گوشت پیدا کرنے والے پروٹین کے نہایت لطیف ذرات ہوتے ہیں۔ اس لیے یہ دیگر اشیاء کی طرح ہضم ہونے میں ثقیل نہیں ہوتی۔ یہ پروٹین بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور دوسری اشیاء کو بھی ہضم کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے ثقیل اور ناقابل ہضم غذاؤں کے ہضم ہونے میں بدد ملتی ہے جن کو معدہ لسی کی امداد کے بغیر ہضم کرنے سے عاجز ہوتا ہے۔ لسی میں کیلشیم، میگنیشیم، پروٹین، سوڈیم، فاسفورس، کلورین، سلفر وغیرہ نمک

تے ہیں اور یہ سب گوشت اور ہڈی کی پرورش کرنے والے ہیں۔

بے قاعدہ طور پر بار بار کئی چیزیں کھا جانے سے وہ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتیں اور ان کا غیر منہضم حصہ انتڑیوں میں سڑنے لگتا ہے۔ لیکن لسی پینے سے انتڑیوں میں خون کا دورہ بڑی تیزی سے ہونے لگتا ہے۔ اور وہ تمام غلیظ اور مضر مادوں سے صاف ہو جاتی ہیں۔لسی سے رطوبت ہاضمہ زیادہ پیدا ہوتی ہے اس لیے قوتِ ہاضمہ بڑھ جاتی ہے اور اس کے استعمال سے بدن قوی اور مضبوط ہو جاتا ہے لسی سے آلات بول و براز کے افعال کو طاقت ملتی ہے۔ غذا بر وقت ہضم ہوتی ہے اور فضلات باقاعدگی سے خارج ہوتے ہیں۔

فرانس کے پاسپورٹ انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر سچین نے تجربات سے ثابت کیا ہے کہ لسی کے استعمال سے بڑھاپا جلد نہیں آتا۔ جسم کی پرورش کرنے کے لئے لسی اعلیٰ درجے کی غذا ہے۔ تازہ اور میٹھی لسی پینے سے انتڑیوں میں زہر پیدا کرنے والے جراثیم فوراً ہلاک ہو جاتے ہیں اور قوتِ ہاضمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

موٹا آٹا:

حضرت سہیل بن سعدؓ سے کسی نے پوچھا کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے کبھی سفید میدہ کی روٹی بھی کھائی ہے؟ انہوں نے جواب دیا کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانے میں تم لوگوں کے ہاں چھلنیاں نہ تھیں، مزید انہوںؓ نے فرمایا کہ اس آٹے میں پھونک مار لیا کرتے۔ جو موٹے موٹے تنکے ہوتے تھے اور وہ اڑ جاتے تھے باقی گوندھ لیتے تھے۔ آج کی سائنس خوراک پر بہت زور دے رہی ہے ماہرین کے مطابق ہماری دوائیں اس وقت ناکارہ ہو جاتی ہیں جب ہمارا مریض ناقص غذا کھا کر جسم کو تندرست رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ غذا میں سب سے پہلا مسئلہ آٹے کا ہے کیونکہ بازاری آٹا بالکل میدے کی طرح ہے اور جو لوگ گھر کا آٹا پسواتے ہیں تو وہ بھی بالکل باریک آٹا پیستے ہیں۔ جس میں چوکر، بورہ یا چھان بالکل نہیں ہوتا۔ آٹے میں سے طاقت ور چیز چھانی ہے۔

کولیسٹرول پر کنٹرول

کارڈیالوجسٹ دل کے مریضوں کو بغیر چھنی روٹی کھلاتے ہیں۔ مریضوں کو خاص

ہدایات ہوتی ہیں کہ وہ ایسے آٹے کی روٹی کھائیں جو موٹے اور چھان دار آٹے سے تیار شدہ ہو کیونکہ چھان خون میں کولیسٹرول کے بڑھنے کو روکتا ہے۔ اس سے خون گاڑھا نہیں ہوتا۔ چھان میں ایسے اجزاء موجود ہیں جو دل کی نالیوں کے سکڑاؤ کے عمل کو کم کرتے ہیں حتیٰ کہ دل کی نالیاں چھان کے بکثرت استعمال سے زیادہ سے زیادہ خون لینے کی استعداد حاصل کر لیتی ہیں۔

دائمی قبض سے بچاؤ

چھان اور موٹے آٹے کی کمی کی وجہ سے زمانہ جدید کا ہر شخص خرابی معدہ کا مریض ہے۔ گیس، تبخیر، اپھارہ، دائمی قبض، اجابت کا غیر تسلی بخش آنا...... یہ تمام امراض دراصل ہماری غذا سے پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی بنیادی وجہ آٹا ہے کیونکہ موٹا آٹا اور چھان آنتوں کی حرکات کو جسمانی ضرورت کے مطابق بڑھا دیتا ہے جس سے آنتوں کی خشکی اور ان کی حرکات کی کمی ختم ہو کر دائمی قبض ختم ہو جاتی ہے۔ دائمی دمہ کے مریضوں کو جب چھان والی روٹی دی گئی تو حیرت انگیز طریقے سے صحت کی طرف مائل ہوئے۔ اگر چھان کو ابال کر اس کا جوشاندہ چائے اور قہوہ کی مانند پیا جائے تو یہ کھانسی، دائمی نزلہ، زکام، دمہ اور معدے کی تبخیر اور گیس کے لئے بہت مفید ہے۔

حرام چیزوں میں شفا نہیں:

یہ ایک سیدھی سی بات ہے کہ جو بھی علاج کرے گا وہ شفا کی نیت ہی سے کرے گا لیکن بہت سی ادویہ ایسی بھی ہیں جن کے ذیلی اور ناخوشگوار اثرات ہوتے ہیں۔ ایک مستند معالج دواؤں کے برے اثرات سے واقف ہوتا ہے اور اگر وہ کسی مریض کی حالت کے پیش نظر کوئی برے اثرات والی دوائی دینے پر مجبور ہو جائے تو اس کے ساتھ ساتھ کیفیت کی اصلاح کرنے والی دوائی بھی شامل کر دیتا ہے جس سے مریض برے اثرات سے محفوظ ہو جاتا ہے لیکن بعض ادویہ ایسی ہیں جو ہر حال میں بری ہیں جیسے چنبل کے علاج میں دی جانے والی گولیاں یا دمہ اور الرجی کے مرکبات۔ بالکل یہی حالت شراب کا ادویہ میں استعمال ہے اسے بطور دوا استعمال کرنا نقصان دہ ہے۔ اسی طرح اب جدید سائنس پنسلین کے استعمال کو ترک کر رہی ہے کیونکہ اس کے نقصان اس کے فوائد سے بڑھ کر سامنے آتے ہیں۔

اسلام نے حرام اور حلال کی تقسیم کر کے امت کو ایک عظیم رحمت اور عافیت سے مالا مال کر دیا ہے۔ موجودہ سائنس اب ان حرام شدہ چیزوں کی تحقیق کر کے واپس حلال کی طرف دوڑ رہی ہے۔ یورپ شراب اور سود کو جتنا مرضی پسند کرے لیکن موجودہ تحقیق نے اس بات کو تسلیم کر لیا ہے کہ یہ دونوں چیزیں انسان اور انسانیت کے لئے زہر قاتل سے کم نہیں ہیں۔ آج ادویہ میں شفاء کیوں نہیں۔ دراصل یہ ادویات یورپ اور مغربی ممالک سے بن کر آتی ہیں اور ان کے اندر ایسی حرام چیزیں موجود ہیں جن میں اللہ تعالیٰ کے ہاں سے شفا نہیں بلکہ وعید اور عذاب ہے۔ دنیا جہان کی جو حرام، مکروہ اور غلیظ چیز ایلوپیتھی کی ادویات میں موجود ہے وہ شاید کسی اور چیز میں نہ ہو۔

اب ہم ہر روز نئی ادویات بدلتے ہیں لیکن افاقہ ندارد۔ ایک صاحب معرفت بزرگ فرمانے لگے کہ آج ہم حرام مال سے حرام دوائی خرید کر صحت مند ہونا چاہتے ہیں ایسا ناممکن ہے۔ پھر فرمانے لگے لباس حرام، بستر، مکان اور پانی حرام ان تمام حراموں میں سکون نہیں اب سکون کے لئے حرام ادویہ کا سہارا لیتے ہیں لیکن ان میں بھی سکون میسر نہیں، سکون حلال میں ہے۔

حضرت ام درداءؓ بیان فرماتی ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

اللہ تعالیٰ نے بیماریاں نازل فرماتے ہوئے ان کا علاج بھی نازل کیا ہے۔ اس لئے علاج کرتے رہنا چاہئے۔ البتہ حرام چیزوں سے علاج نہ کیا جائے۔

حضرت طارق بن سویدؓ اور دوسرے اطباء نے علاج کے لئے انگور کی شراب کے بارے میں دریافت کیا تو نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔ حرام چیزوں میں شفا نہیں ہوتی۔

حرام جانوروں کے گوشت، خون، شراب، منشیات اور زہریلی ادویہ میں شفا نہیں ہے۔ چند سال پہلے تک ڈاکٹر نمونیہ کے مریضوں کو برانڈی پلاتے تھے مگر اب یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ برانڈی جسم کی قوتِ مدافعت کو ختم کر کے مریض کی ہلاکت کا سبب بن جاتی ہے۔ اس لئے اب غیر مسلم ڈاکٹر بھی برانڈی کو ترک کر چکے ہیں۔ سور کے لبلبہ سے بننے والی انسولین ذیابیطس کے مریض کے لئے شفا کا باعث نہ بن سکی اور اب متروک ہو گئی ہے۔

حرام کی سائنسی حیثیت:

مردار: قرآن مجید نے اس جانور کو جو اپنے آپ مر گیا ہو، کھانے کیلئے نا قابل استعمال قرار دیا ہے۔ جب کوئی جانور بیمار ہو کر مرتا ہے تو عین ممکن ہے کہ اس کا گوشت کھانے والے کو بھی وہ بیماری لگ جائے۔ جانوروں کی زیادہ تر بیماریاں جراثیمی یا وائرس کی سوزش سے ہوتی ہیں۔ سب سے پہلا امکان یہ ہے کہ مردہ جانور کے جسم سے جراثیم کھانے والے کے جسم میں داخل ہو کر اسے بیمار کر دیں۔ اس بیماری کے خطرناک ہونے کی تازہ ترین شہادت جانور کی موت ہے۔ جانوروں کی کئی بیماریوں کے جراثیم انسانوں کے لئے خطرناک نہیں ہوتے لیکن ان کے گوشت میں سڑاند تو بہر حال ہوگی جو کہ کسی بھی تندرست فرد کو بیمار کر سکتی ہے۔ مرنے کے بعد جانور کا پوسٹ مارٹم کر کے موت کا باعث پتہ چلایا جا سکتا ہے۔ بیماری کا پتہ چلنے کے بعد یہ بھی پتہ چل سکتا ہے کہ یہ بیماری کھانے کو متاثر کر سکتی ہے یا نہیں۔ اس کی مثال مرغی سے لیجئے۔ اگر آپ کی مرغی مر جائے تو اسے پہلے جانوروں کے کسی ڈاکٹر کے پاس لے جائیں جو اس کا پوسٹ مارٹم کرے پھر جسم کے کچھ حصوں کا خوردبینی معائنہ کروائیے۔ ان تمام کاموں کے اخراجات اور وقت کو توجہ میں رکھنے کے بعد یہ فیصلہ آسان ہے کہ جو جانور کسی بیماری سے مر گیا اس کا گوشت کھانا کسی تندرست انسان کے لئے محفوظ نہیں۔ مردہ جانور کے گوشت میں ایک اور اہم مسئلہ خون کا ہے۔ جانور کو جب ذبح کیا جاتا ہے تو اس کے جسم کا سارا خون نکل جاتا ہے۔ مردار کے جسم میں اس کا سارا خون اندر گل جاتا ہے، جس سے گوشت جلد خراب ہوتا اور گوشت میں کیمیائی طور پر ایسے زہریلے عناصر پیدا ہوتے ہیں جن کا استعمال تندرستی کے خلاف ہے۔

خون: قرآن مجید نے خون کو حرام کیا ہے ایک جگہ اس کی وضاحت یوں فرمائی کہ خون سے مراد وہ خون ہے جو بہنے کی صلاحیت رکھتا ہو۔ کسی زندہ جسم سے نکلنے کے بعد خون فوراً جم جاتا ہے۔ جم جانے کے بعد جو لوتھڑا بنتا ہے اس میں موجود لحمیات کو ہضم کرنے والے جوہر انسانی معدہ میں نہیں ہوتے۔ اس لئے اگر کوئی انسان خون پئے گا تو خون اس کے معدہ میں جا کر جم کر وہاں ہضم کرنے والے جوہروں کو بھی ناکارہ کر دے گا۔ اس طرح خون نہ صرف یہ کہ خود ہضم نہ ہوگا بلکہ اپنے بعد آنے والی غذا کو بھی نا قابل ہضم بنا دے گا۔ نظام انہضام کو کچھ

عرصہ کے لئے خراب کرنے کے بعد جسم آخر کار خون کو باہر نکال دیتا ہے۔ عین ممکن ہے کہ اس عمل کے دوران قولنج کی شکایت بھی پیدا ہو جائے۔

ماہرین کو یہ پتہ چلے زیادہ عرصہ نہیں گزرا کہ انسانی جسم میں خون کو ہضم کرنے کی استعداد نہیں ہوتی لیکن ہزاروں سال پہلے قرآن مجید نے خون پینے کو حرام قرار دیا بلکہ اس ضمن میں فنی اہمیت کا مسئلہ یہ ہے کہ جس جانور کا خون اس کے جسم میں موجود رہے اس کا گوشت جلد خراب ہو جاتا ہے اور اس میں کیمیائی زہریں پیدا ہو جاتی ہیں کیونکہ خون میں جراثیم ایک ہی دن میں کروڑوں کی تعداد میں بڑھ جاتے ہیں۔ جب ان کی تعداد زیادہ ہوتی ہے تو ان کی نہ صرف شناخت آسان ہو جاتی ہے بلکہ ان پر مختلف دوائیاں ڈال کر دیکھا جا سکتا ہے کہ وہ کس سے مرتے ہیں اس طرح بیماری کا باعث پتہ چلنے کے ساتھ علاج بھی معلوم ہو جاتا ہے۔ اس عمل میں پتے کی بات یہ ہے کہ جراثیم خون پر پھلتے پھولتے ہیں، اس لئے خون کا استعمال متعدد خطرات کا باعث ہو سکتا ہے۔

سور کا گوشت: قرآن مجید نے واضح اور غیر مبہم الفاظ میں پانچ مقامات پر سور کے گوشت کو حرام قرار دیا ہے۔ ہندو اگر گائے کا گوشت نہیں کھاتے یا سکھ اگر مور نہیں کھاتے تو وہ اسے متبرک مانتے ہیں۔ اسلام نے سور کے گوشت کو نجس ہونے کی وجہ سے حرام کیا ہے۔ چونکہ اسلام کا کوئی حکم حکمت سے خالی نہیں ہوتا اس لئے یقین اور ایمان کا تقاضا تو یہ ہے کہ اس پر من وعن یقین کر لیا جائے لیکن وہ لوگ جو وجوہات جاننے کا شوق رکھتے ہیں یا جو اسلام کو نہیں مانتے اور وہ حیران ہیں کہ آج کل کے پلے ہوئے سور، جن کا گوشت ڈاکٹر چیک کرنے کے بعد کھانے کی اجازت دیتے ہیں کیسے مضر ہو سکتا ہے، ان کی اطلاع کے لئے عرض ہے کہ سور کو وہ تمام بیماریاں لاحق ہوتی ہیں جو انسانوں کو ہو سکتی ہیں مثلاً اس کی خون کی نالیوں میں چربی آتی ہے، اسے دل کا دورہ پڑتا ہے، اسے بلڈ پریشر ہوتا ہے اور جس گھر میں سور موجود ہو یا جو اسے کھائیں اس کا وجود ان کے لئے ہمہ وقت خطرے کا باعث یوں ہو گا کہ وہ اپنے گھومنے پھرنے کے دوران باہر سے متعدد بیماریاں لا سکتا ہے اور یہ بیماریاں وہ اپنے گھر والوں کو منتقل کرنے کی اہلیت رکھتا ہے۔ جبکہ گائے بھینس، بکری اور مرغیوں کی اکثر و بیشتر بیماریاں انسانوں پر اثر انداز نہیں ہوتیں جیسے کہ تمام مرغیاں رانی کھیت کی متعدی بیماری سے مر سکتی ہیں لیکن اس کے باوجود

اہل خانہ کو کوئی خطرہ نہ ہو گا۔ جبکہ اگر اس قسم کی کوئی بیماری سوروں میں پھیل جائے تو ان کو رکھنے اور کھانے والے محفوظ نہ ہوں گے۔ سور کو ہیضہ ہوتا ہے، چیچک نکلتی ہے، جلدی بیماریاں ہوتی ہیں۔ اس کی آنتوں میں متعدد اقسام کے طفیلی کیڑے پرورش پاتے ہیں جن کے انڈے مکھیوں کے ذریعہ قریب کے لوگوں تک چلے جاتے ہیں۔ سور خوراک کے لحاظ سے ہمہ خور ہے۔ یہ سبزی بھی کھاتا ہے اور خونخوار بھی ہے۔ یہ اپنا پاخانہ بھی کھا سکتا ہے اور اپنے بچے بھی۔ جنگلی سوروں میں باؤلہ پن بھی پایا جاتا ہے۔ اس کی عادات قریب رہنے والوں اور اس کا گوشت کھانے والوں کے لئے مستقل خطرے کا باعث رہتی ہیں۔

جانوروں کے اجسام پر پرورش پانے والے طفیلی کیڑوں کی ایک قسم زیادہ طور پر سور میں موجود ہوتی ہے۔ یہ کیڑا خوراک کے ساتھ بلکہ جسم میں کسی بھی سوراخ کے راستے داخل ہو کر آنتوں، گوشت یا جوڑوں میں گھر بنا لیتا ہے۔ اگر یہ آنتوں میں ہو تو اسے متعدد دواؤں کی مدد سے ہلاک کیا جا سکتا ہے مگر جب گوشت میں جا کر اپنے ارد گرد ایک حفاظتی دیوار بنا لیتا ہے تو پھر کسی دوائی کا اس تک پہنچنا ممکن نہیں رہتا۔ یہی مشکل جوڑوں میں بیٹھ جانے والے کیڑوں سے ہوتی ہے۔ گوشت یا جوڑ میں اس کیڑے کی موجودگی مسلسل درد، ورم، اکڑن پیدا کرتی ہے مثلاً اگر یہ ٹانگ کے گوشت میں کہیں جاگزیں ہوں تو وہ جسم کا بوجھ برداشت نہیں کرتی اور درد کی وجہ سے نیند اور چین اڑ جاتا ہے۔ اسی قسم کا ایک اور طفیلی کیڑا ہے جو سور کے علاوہ گائے کے گوشت میں بھی ملتا ہے۔ لیکن یہ انسانی جسم میں زیادہ تر کھانے کے ساتھ داخل ہوتا ہے۔ چونکہ گائے کا گوشت ہمیشہ پکا کر استعمال ہوتا ہے اس لئے گائے کے گوشت ذریعہ جسم میں اس کا داخلہ ممکن نہیں رہتا۔ رہبر کامل صلی اللہ علیہ وسلم نے اس خطرہ کو بھی محسوس فرمایا اور گائے کے دودھ اور مکھن کو پسند کرنے کے باوجود گائے کے گوشت کو بیماری کا باعث قرار دیا۔

حضرت عبداللہ مسعودؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''تمہارے فائدے کے لئے گائے کا دودھ ہے کیونکہ یہ دودھ اور اس کا مکھن مفید دوائیں ہیں البتہ اس کے گوشت میں بیماری ہے، اس سے بچو۔''

تقریباً یہی الفاظ محمد احمد ذہبیؒ نے حضرت صہیبؓ سے روایت کئے ہیں جبکہ حضرت ملیکہ بنت عمرؓو، روایت فرماتی ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''گائے کے دودھ میں شفا ہے اس کا مکھن ایک عمدہ دوائی ہے اور اس کا گوشت بیماری کا باعث ہوتا ہے۔''

یہاں گائے کے گوشت کو حرام نہیں کہا گیا بلکہ مشورہ دیا گیا ہے کہ تم بیشک کھالو مگر ایسا کرنے سے تم بیمار ہو سکتے ہیں۔گائے کے گوشت کے بارے میں محدثین نے متعدد نا گوار مشاہدات بیان کئے ہیں جن کا زیادہ تر تعلق گوشت کے اپنے اثرات سے ہے جن کی تفصیل گوشت کے فوائد کے سلسلہ میں عرض ہو گی۔ البتہ علامہ ابن القیم نے اسے داء الفیل اور سرطان کا باعث قرار دیا ہے۔ داء الفیل کا مطلب یہ ہے کہ جسم کے بعض حصوں پر ورم نمودار ہو گا یہ ورم المغائی نظام میں طفیلی کیڑوں کی وجہ سے رکاوٹ پڑنے سے پیدا ہوتی ہے افریقہ اور مصر میں بلہارزیا ایک اہم موذی کیڑا ہے۔گائے کے گوشت میں پائے جانے والے یہ اور دوسرے طفیلی کیڑے دوسرے جانوروں کی نسبت سور کے گوشت میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔

آنتوں اور جگر میں پلنے والا خطرناک کیڑا: یہ سور اور کتے کے جسم میں پایا جاتا ہے اس کی وجہ سے اسہال، پیٹ درد اور موت ہو سکتے ہیں۔ یہ کیڑا کتوں اور سوروں کے قریب رہنے سے انسانی جسم میں داخل ہو کر زندگی بھر کی اذیت کا باعث بنتا ہے۔ یورپ میں جانور اتنے نہیں ہوتے کہ وہاں کے لوگوں کی غذائی ضروریات پوری ہو سکیں اس لئے ان کی رسد آسٹریلیا، نیوزی لینڈ، چلی، ارجنٹائن، کینیا وغیرہ سے درآمد ہوتی ہے۔ جنگ عظیم سے پہلے جرمنی کے لئے گوشت ارجنٹائن سے درآمد ہوتا تھا۔ جب یہ دیکھا گیا کہ وہاں کے سور کے گوشت کی وجہ سے لوگوں میں جوڑوں کی بیماریاں پیدا ہو رہی ہیں تو جرمن حکومت نے چاہا کہ گوشت کا ہر ٹکڑا ترسیل سے پہلے خوردبینی معائنہ سے گذرے۔ اگرچہ یہ ایک مہنگا کام تھا لیکن اس خطرناک بیماری سے بچاؤ کی صرف ایک ہی ترکیب ممکن تھی۔ چنانچہ جرمنی جانے والے گوشت کی قیمت میں اضافہ ہوا اور ماہرین نے ہر سپلائی کے ساتھ سرٹیفکیٹ دیا کہ اس میں طفیلی کیڑے نہیں۔ کچھ عرصہ کے بعد دیکھا گیا کہ تمام احتیاطوں کے باوجود کیڑوں سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی شرح بدستور وہی ہے جو اس سے پہلے تھی۔ اب اکثر ممالک میں سور کا گوشت طویل طبی معائنوں کے بعد بازار میں آتا ہے۔

اگرچہ یہ ساری پیش بندیاں خوش فہمی سے زیادہ کچھ نہیں اور اگر ہم مان بھی لیں کہ ان کی

کوششوں کے بعد گوشت میں اب کیڑے نہ ہوں گے تو اس کے گوشت کی ساخت میں شامل چربی کے دانے اس گوشت کو دل کی بیماریوں میں نامناسب غذا بنا دیتے ہیں۔ سور کا گوشت کھانے سے دل کی بیماریوں اور ہائی بلڈ پریشر کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔ اسے کھانے والوں کو جوڑوں کی تکالیف ہمیشہ رہتی ہیں اور سب سے بڑی چیز یہ ہے کہ اسے کھانے والا ہمیشہ بے غیرت ہوتا ہے۔ اس لئے پورا یورپ غیرت کے جوہر سے محروم ہے۔

گلا گھونٹ کر مارا ہوا: جس جانور کا گلا گھونٹ کر مارا گیا ہو اس کے جسم کا سارا خون اس کے اندر ہی رہ جائے گا۔ خون اندر رہنے کی وجہ سے گوشت جلد خراب ہوگا اور اس کا رنگ گہرا سرخ ہوگا جس کی وجہ سے وہ بدنما اور ذائقہ میں خراب ہوگا۔

سانس کی آمد و رفت زبردستی بند ہونے کی وجہ سے خون میں کچھ کیمیاوی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں جن کی وجہ سے گوشت میں ایسی تبدیلیاں آتی ہیں کہ اسے کھانا مضر صحت ہو جاتا ہے۔ چوٹ خواہ کسی قسم کی ہو اس کے نتیجے میں ہسٹامین پیدا ہوتی ہے۔ اس کی بدبو گوشت میں بس جاتی ہے۔

بلندی سے گرا ہوا، لاٹھی سے مارا ہوا اور ٹکر کھایا ہوا جانور: جب کسی جانور یا انسان کے چوٹ لگتی ہے تو اس چوٹ کے درد اور دہشت سے جسم میں کچھ تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر جب ایک شخص کسی موٹر سے ٹکراتا ہے تو اس کے جسم پر کچھ چوٹیں آتی ہیں۔ خواہ اس کی کوئی ہڈی بھی نہ ٹوٹے یا جسم کا کوئی حصہ کچلا نہ جائے اس کے باوجود اس ٹکراؤ کی دہشت اور درد سے اس کا رنگ اڑ جاتا ہے۔ نبض کمزور اور سست پڑ جاتی ہے۔ ٹھنڈے پسینے آتے ہیں۔ منہ خشک ہو جاتا ہے اور سردی لگتی ہے۔ مدہوشی طاری ہوتی ہے۔ ہونٹوں پر پپڑیاں جمنے لگتی ہیں۔ اسے طب میں Surgical Shock کہتے ہیں۔ مریض کا بلڈ پریشر گرنے کے ساتھ آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں۔ اس کو احساس ہوتا ہے کہ وہ مرنے والا ہے۔ اگرچہ چوٹ خطرناک نہ بھی ہو تو بھی اس کیفیت سے موت ہو سکتی ہے۔ یہ صورت حال، چوٹ کی دہشت اور جسم کے اعصاب کے کچلے جانے سے واقع ہوتی ہے۔

چوٹ لگنے کے بعد ہر حصہ پر پہلے سرخی آتی ہے پھر ورم ہو جاتا ہے پھر یہ جگہ نیلی پڑ جاتی ہے۔ یہ سب کچھ جھلیوں میں خون کی نالیاں پھٹ جانے یا ان کے پھیل جانے سے ہوتا ہے۔

اس لئے ایسی چوٹ لگنے کے بعد اگر گرم پانی یا اینٹ سے سینکائی کی جائے تو ورم زیادہ ہوگا بلکہ پہلے چوبیس گھنٹوں کے درمیان جتنا زیادہ سینک کیا جائے گا، ورم میں اتنا ہی اضافہ ہوگا کیونکہ گرمانے سے خون کا دورہ بڑھتا ہے۔ اس کے مقابلے میں اسی جگہ پر اگر ٹھنڈا پانی رکھا جائے یا برف ملی جائے تو سوجن میں ہر لحظہ کمی آتی جائے گی۔ چوبیس گھنٹوں کے بعد سینک دیئے کا مطلب یہ ہے کہ وہاں پر جمع شدہ خون واپس نالیوں میں چلا جائے۔ کہتے ہیں کہ چوٹ لگنے کے بارے میں یہ مشاہدات جدید علم الامراض کا ایک شاندار کارنامہ ہے۔ پرانے لوگوں میں چوٹ لگنے کے بعد گرم گرم دودھ پلانے اور سینک دینے کا رواج تھا۔ چوٹ پر لانے کے لئے ایسے لیپ کئے جاتے ہیں جن سے دوران خون میں اضافہ ہوتا تھا۔ اس کے برعکس جنگ احد کے دوران جب نبی صلی اللہ علیہ وسلم کو کند آلات اور پتھروں سے زخم آئے تو ان کے علاج میں سب سے پہلا کام زخموں کو دھونا اور ان پر بار بار ٹھنڈا پانی ڈالنا ہوا۔ جس کا فائدہ یہ ہوا کہ وہاں انجماد خون نہ ہوسکا۔ پہلی بہتر طبی امداد کی وجہ سے نہ تو زخموں میں سوزش ہوئی نہ ہی ورم آیا اور نہ ہی شاک کی علامات ظاہر ہوئیں۔

چوٹ لگنے کے بعد اور دہشت کے باعث جسمانی بافتوں میں ایک کیمیائی عنصر پیدا ہوتا ہے جسے ہسٹامین کہتے ہیں۔ صدمہ سے پیدا ہونے والی تمام علامات ہسٹامین کے طبی اثرات ہیں حتیٰ کہ حساسیت سے پیدا ہونے والی جلدی بیماری میں بھی جسم پر پتی اسی ہسٹامین کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جب کوئی شخص جنگل میں کسی درندے کو دیکھ کر دہشت کا شکار ہوتا ہے تب ہسٹامین پیدا ہوتی ہے۔ جب ہسٹامین پیدا ہوتی ہے تو درندے اس کی خوشبو ایک فاصلہ سے سونگھ سکتے ہیں مثلاً شیر کو جب جنگل میں کسی طرف سے ہسٹامین کی خوشبو محسوس ہوتی ہے تو وہ جان لیتا ہے کہ قریب میں کوئی ایسا جانور موجود ہے جو اس کی موجودگی سے دہشت میں مبتلا ہو گیا۔ وہ خوشبو کی سمت سفر کرتا ہوا شکار کر دبوچ لیتا ہے۔ حالانکہ ابتداء میں شکار اس کے دائرۂ نگاہ میں نہ تھا۔

جانور میں چوٹ کھانے یا خاص طور پر کند آلہ سے مجروح ہونے کے بعد ہسٹامین کی پیدائش کی وجہ سے خون کی نالیاں پھیل جاتی ہیں اور بلڈ پریشر گر جاتا ہے۔ گوشت کا رنگ گہرا سرخ ہو جاتا ہے۔ اس میں ہسٹامین کی بو بس جاتی ہے۔

قرآن مجید نے بلندی سے گرے ہوئے، لاٹھی سے مارے ہوئے اور ٹکرا کر گرے

ہوئے زخمی جانور کو کھانا حرام قرار دیا ہے۔ اسلام کی یہ پابندی ٹھوس سائنسی حقیقت پر مبنی ہے۔ اسلام نے ان تمام کیفیات کا احاطہ کر دیا جن میں ہسٹامین پیدا ہوتی اور جسم کو متاثر کرتی ہے۔ وہ تمام حالات جن میں مجروح ہونے کے بعد ہسٹامین پیدا ہوتی ہے، گوشت کو بدذائقہ، بدرنگ اور مضر صحت بنا دیتے ہیں۔

قرآن مجید نے طبی زبان میں **Blunt Injuries** میں زخمی ہونے والے جانوروں کا گوشت حرام قرار دے کر اپنے ماننے والوں کے لئے بیماریوں سے بچاؤ کا ایک اہم منصوبہ پیش کیا ہے۔ حرام جانوروں کی فہرست میں ان کیفیات کو دیکھ کر ہم کو بہت پہلے یہ احساس ہو جانا چاہئے تھا کہ ان تمام حالات میں ایک ایسی قدر مشترک ہے جو اس طرح زخمی ہونے والے جانور کے گوشت کو کھانے والوں کے لئے مضر صحت بنا دیتی ہے۔ ان جانوروں کو انسانی استعمال کے ناقابل قرار دینا اسلام کا ایک اہم سائنسی احسان ہے۔

درندوں کے کھائے ہوئے جانور: قرآن مجید نے ہر اس جانور کے گوشت کو حرام قرار دیا ہے جس کو کسی درندے نے پھاڑ کھایا ہو۔ اس کے لئے یہ ضروری نہیں کہ درندے نے اس کو ہلاک بھی کیا ہو جیسے کہ اگر کسی بھیڑ کو کوئی بھیڑیا جھپٹ کر کھانا شروع کرے اور لوگ آ کر اسے بھیڑیئے سے بچا لیں۔ بھیڑ اگرچہ زندہ بچا لی گئی لیکن بھیڑیئے نے اس کے جسم میں اپنے دانت داخل کئے۔ اس بھیڑ کا گوشت اسلامی تعلیمات کے مطابق حرام ہے۔ جب کسی زندہ جانور پر کوئی درندہ حملہ آور ہوتا ہے تو درندہ کی آمد اور اس کا حملہ جانور کے جسم میں دہشت کے تمام طبی افعال کو عمل میں لے آتا ہے۔ ہسٹامین کی پیدائش دہشت کے ساتھ ساتھ زخموں اور ان کی تکلیف سے بڑھ جاتی ہے۔ اس جانور کے جسم میں ہسٹامین کی موجودگی اسے انسانی استعمال کے ناقابل بنا دیتی ہے۔ درندوں کے منہ میں باؤلے پن کے جراثیم ہوتے ہیں۔ شہروں میں رہنے والے کتوں میں بھی باؤلے پن کے جراثیم جنگلوں کے درندوں کے ذریعے داخل ہوتے ہیں۔ جب کوئی بھیڑیا، لومڑی، گیدڑ، جنگلی بلی، چیتا یا شیر کسی جانور کو منہ مارتے ہیں تو اپنے دانتوں کے ساتھ اس کے جسم میں باؤلےپن کے جراثیم داخل کر دیتے ہیں۔ باؤلا پن یا **Rabies** ان افسوس ناک بیماریوں میں سے ہے جن کا کوئی مریض آج تک زندہ نہیں بچا۔ جس شخص کو باؤلے پن کا حملہ ہو جائے کسی بھی علاج سے اس کی جان نہیں بچ سکتی۔

اسلام کو اس امر کا ابتدا ہی سے احساس تھا کہ درندوں کے ذریعے پھیلنے والے باؤلے پن کا علاج ممکن نہ ہوگا۔ اس لئے اس نے اپنے ماننے والوں کو باؤلے پن سے بچاؤ کے تین اہم طریقے بتائے۔

1۔ گھروں میں کتے نہ رکھے جائیں۔ آوارہ کتے ہلاک کر دیئے جائیں۔

2۔ جس برتن میں کتا منہ ڈالے اسے کم از کم سات مرتبہ دھویا جائے جن میں سے ایک مرتبہ مٹی سے ہو۔

3۔ جس جانور کے جسم میں کتا اور اس کی برادری کے کسی درندے کا لعاب داخل ہو جائے اسے نہ کھایا جائے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک ہنگامی حکم کے تحت مدینہ کے تمام کتے ہلاک کروا دیئے۔ پھر فرمایا کہ جس گھر میں کتا ہوگا اس میں رحمت کا فرشتہ داخل نہ ہوگا۔ دوسرے الفاظ میں کتے کا وجود اہل خانہ کے لئے ہمیشہ زحمت کا باعث ہوگا۔

حرام چیزوں کا ماہیت:

اسلام نے صرف وہ چیزیں حرام کی ہیں جن کو کھانا انسانی صحت کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ قرآن نے اصول بتا دیئے ہیں۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ان کو مزید واضح فرمایا۔ جعفریہ کی کتاب ''تحفۃ العوام'' میں حرام چیزوں کی ایک مفید فہرست دی گئی ہے۔ جس سے دوسرے مسالک کو معمولی اختلاف ہے وہ یہ ہیں۔

کتا، سور، بلی، چوہا، گوہ، جونک، گھونس، کچھوا، شیر، چیتا، گرگ، گینڈا، ہاتھی، ریچھ، گیدڑ، چرخ، لگڑ، لومڑی، چیل، باز، شاہین، چمگادڑ، بچھو، مینڈک، گھڑیال، مکڑی، چھپکلی، سانپ، کیکڑا، مچھر، مکھی کھانا حرام ہیں۔

گندگی کھانے والے تمام جانور حرام ہیں۔ اگر حلال جانور گندگی کھا رہے ہوں تو ان کا کھانا بھی حرام ہے۔ ان کو قابل خوراک بنانے کے عمل کو ''ستبراء'' کہتے ہیں۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ ان جانوروں کو کچھ عرصہ کے لئے ایسے حالات میں رکھا جائے کہ وہ صاف چیزیں کھائیں اور اگر سابقہ خوراک سے ان کو کوئی بیماری لاحق ہوئی ہے تو اس کی علامات ظاہر ہو جائیں۔ یہ ایک معقول اور فنی لحاظ سے قابل یقین طریقہ ہے۔ جس میں اونٹ کو چالیس دن،

گائے بیس دن، بھیڑ بکری کو دس دن اور گھریلو مرغ کو تین دن زیر مشاہدہ رکھا جائے۔ اگر جانور یہ عرصہ تندرستی کی حالت میں گزار لے تو اس کا کھانا درست یعنی جائز ہے اور ورنہ تلف کر دیا جائے کیونکہ وہ انسانی استعمال کے ناقابل ہو گیا ہے۔

جانوروں کو قابل خوراک بنانے کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ پہلے ہلاک کئے جائیں۔ زندہ جانور کے جسم سے گوشت کا کوئی ٹکڑا کاٹنا بے رحمی اور نقصان ہے کیونکہ ٹکڑا کاٹنے کے بعد زخم سے بہنے والا خون اسے ہلاک کر سکتا ہے۔ خون بند کر لیا جائے تو بعد میں اس زخم کا باقاعدہ علاج ضروری ہے۔ عام حالات میں اس جانور کی صحت درست نہ رہے گی اور اگر وہ مرنے سے بچ گیا تو آئندہ کسی کام کا ہی نہیں بلکہ شاید اس کا بقایا گوشت بھی بیکار ہو جائے۔

سابقہ آسمانی کتابوں میں اس ضمن میں کوئی واضح ارشاد نہیں ملتا۔ البتہ اسلام وہ پہلا ضابطہ حیات ہے جس نے گوشت کو انسانی استعمال میں لانے کا آسان اور قابل عمل طریقہ سکھلایا۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم جب مدینہ منورہ میں جلوہ افروز ہوئے تو ان کے ایک مشاہدہ کے بارے میں حضرت ابوواقد اللیثیؓ بیان فرماتے ہیں کہ جب رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم مدینہ منورہ تشریف لائے تو وہاں کے لوگ زندہ بکری کے چوتڑ اور زندہ اونٹوں کے کوہان کاٹ لیا کرتے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کے متعلق فرمایا کہ زندہ جانور کے جسم سے اگر ٹکڑا کاٹ لیا جائے تو وہ گوشت مردار ہے۔ اسی سلسلے میں ایک واضح حکم حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے یوں منقول ہے۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جس کسی نے زندہ جانور کے جسم سے جو ٹکڑا کاٹا وہ مردار ہے۔

جانور پر ظلم کو روکنے اور خوراک کو اچھی اور نفیس شکل دینے میں اسلام نے اس اصول کو جاری کر کے اخلاق اور طب میں اہم کارنامہ سرانجام دیا ہے۔ جانوروں کو قابل خوراک بنانے کے لئے زمانہ قدیم سے لے کر آج تک مختلف صورتیں استعمال میں رہی ہیں۔ ابتدائی دور کے انسان جانوروں کو پتھر مار کر کچل کر ہلاک کرتے تھے بڑے جانوروں کو ہلاک کرنے کا سلسلہ طویل بھی ہو سکتا تھا اور جانور کے لئے تکلیف دہ بھی۔ اس عمل میں طبی اعتراض یہ تھا کہ جانور کے مجروح ہونے اور کچلے جانے کے عمل کے دوران صدمہ کی کیفیت کی وجہ سے اس کے جسم میں ہسٹامین پیدا ہوتی تھی جو خون کی نالیوں کو پھیلا دیتی ہے۔ ایسے جانور کے جسم سے دہشت کی

وجہ سے پورا خون خارج نہیں ہوتا اور اس کا گوشت بدمزہ اور جلد خراب ہو جاتا ہے۔

زمین پر انسانوں کی آبادی کے ابتدائی ایام ہی میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے باقاعدہ ہدایت جاری ہوئی کہ جانوروں کو اس طرح اذیت دے کر ہلاک کرنے کی بجائے باقاعدہ طور پر ذبح کیا جائے۔

قرآن مجید نے ذبح کے لئے ''ذکیۃ'' کا لفظ استعمال کیا ہے جس کے معنی پاک کرنا ہے کیونکہ جانور کے گوشت کو ذبح کر کے آلائشوں سے صاف کر کے انسانی استعمال کے قابل بنانا اسے پاک کرنا ہے اور یہ عمل تورات اور قرآن مجید کی تعلیمات کے مطابق ہے۔ بخاری نے حضرت عبداللہ عمرؓ سے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی بعثت سے پہلے کا ایک واقعہ بیان کیا ہے جس میں ایک دعوت میں گوشت پکایا گیا۔ وہاں پر تورات کے ایک عالم جناب زید بن عمرو بن نفیل بھی موجود تھے۔ انہوں نے فرمایا کہ میں ایسا کوئی گوشت نہیں کھاتا جو اللہ کے نام پر ذبح نہ کیا گیا ہو یا وہ کسی بت کے استھان پر ذبح کیا گیا ہو۔ اس واقعہ سے بھی یہ پتہ چلتا ہے کہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام نے ذبح کی وہی صورت مقرر کی تھی جسے اسلام نے رواج دیا۔

ذبح کرنے کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ حلال جانور کا گوشت ایسی صورت میں حاصل کیا جائے کہ وہ خراب نہ ہو اس کی رنگت اور ذائقہ خوشگوار رہیں اور وہ گوشت کچھ عرصہ قابل خوراک رہے۔ جانور کو اگر اذیت دے کر ذبح کیا جائے یا اس کے جسم سے پورا خون نہ نکلے تو ہسٹامین کی پیدائش اور جسم میں خون کا بقایا رہ جانے کے بعد ایسا گوشت انسانی استعمال کے لئے مناسب نہ رہے گا۔

حضرت عبداللہ بن عمرؓ فرماتے ہیں:

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے حکم دیا، چھریاں خوب تیز کی جائیں اور ان کو جانوروں سے چھپا کر لے جائیں اور جب ذبح کرو تو جلد کر ڈالو۔''

حضرت شداد بن اوسؓ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ ارشاد بیان فرماتے ہیں:

''اللہ تعالیٰ نے ہر چیز پر احسان کرنے کی ہدایت فرمائی اگر تم کسی کو قتل بھی کرو تو اسے بھی جلد از جلد انجام دو اور اگر ذبح کرنے لگو تو بھی چابک دستی سے کرو۔ چھری کو اچھی طرح تیز کرو اور ذبیحہ کو آرام دو۔''

یہاں بھی ذبح کو جانور کا پاک کرنا قرار دیا اور ذبح کرنے والے کو ہدایت فرمائی گئی کہ جانور جب تک ٹھنڈا نہ ہو جائے اس کی کھال نہ اتاری جائے تا کہ اس کی جان آرام سے نکلے۔
ذبح کرنے کی دوسری صورتوں کے بارے میں ارشاداتِ گرامی اس طرح ہیں۔

حضرت ابن صفوانؓ بیان کرتے ہیں کہ ''میں نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی طرف سے گزرا۔ میں نے دو خرگوش لٹکائے ہوئے تھے۔ پوچھا کہ یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم میں نے ان دونوں کو پایا اور لوہے کی کوئی چیز نہ ملی کہ ان کو ذبح کرتا پھر میں نے ایک سفید تیز پتھر سے ان کو ذبح کیا میں ان کو کھاؤں؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کھالو۔''

حضرت کعب بن مالکؓ بیان کرتے ہیں:

''میرا ریوڑ سلع پہاڑ پر چرتا تھا۔ میری لونڈی نے دیکھا کہ ایک بکری مر رہی ہے۔ اس نے ایک پتھر توڑا اور اس سے ذبح کر دیا۔ اس بارے میں نبی صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا گیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے کھانے کا حکم دیا۔''

حضرت عدی بن حاتمؓ روایت کرتے ہیں:

''اے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم فرمائیے کہ اگر ہم کوئی شکار پائیں اور ہمارے پاس چھری نہ ہو تو کیا ہم پتھر یا لکڑی کے ٹکڑے سے ذبح کر لیں؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جس کے ساتھ تیرا جی چاہے خون بہالے اور اللہ کا نام لے لے۔''

ذبیحہ کی سائنسی حیثیت

اسلام نے جانوروں کو قابل خوراک بنانے کی بنیادی شرط یہ قرار دی ہے کہ اس کے جسم سے سارا خون باہر نکل جائے عام حالات میں اس غرض کے لئے گردن کے سامنے کی طرف خون کی چار نالیوں کے ساتھ شہ رگ بھی کاٹ دی جائے۔ اس عمل کی وجہ سے جانور فوراً بے ہوش ہو جاتا ہے۔ دل سے سر کو جانے والی دونوں طرف کی بڑی شریانیں اور وریدیں کٹ جانے سے خون تیزی سے نکلنے لگتا ہے۔ چونکہ دماغ کا جسم کے عضلات سے تعلق حرام مغز کی معرفت قائم رہتا ہے جانور کے بازو اور ٹانگیں زور سے ہلتے ہیں تو ان کے آخری کناروں میں

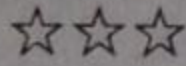
رکا ہوا خون بھی وہاں سے نکل جاتا ہے۔
برصغیر میں صرف سکھ گوشت کھاتے تھے اور وہ جانور کو کھڑا کر کے اس کی گردن پر تلوار کا وار کر کے سر اتار دیتے تھے۔ اسے وہ اپنی زبان میں جھٹکا کہتے تھے اور ایسا گوشت مہا پرشاد کہلاتا تھا۔ جھٹکا کرنے میں جانور کی ریڑھ کی ہڈی کٹ جانے کے باعث دماغ کا جسم سے تعلق منقطع ہو جاتا ہے اور جانور کے عضلات بے حرکت ہو جاتے ہیں۔ زخم سے اتنا ہی خون نکلتا ہے جتنا کہ آس پاس موجود ہو ایسے جانور کے جسم میں خون کی کافی مقدار باقی رہ جاتی ہے۔ گوشت بدرنگ اور بدذائقہ ہوتا ہے۔ اسے پکاتے وقت ایک عجیب قسم کی بدبو اور سڑاند آتی ہے۔

یورپی ممالک میں مدتوں تک جانوروں کا جھٹکا کیا جاتا رہا۔ پھر انہوں نے جدید شکل دیتے ہوئے گلوٹین بنالی۔ جانور کو کٹہرے پر کھڑا کیا جاتا ہے اور اوپر سے ایک بھاری چھرا گر کر سرتن سے جدا کر دیتا ہے۔ تجربات سے معلوم ہوا کہ مشین سے اس طرح کاٹا ہوا گوشت جلد خراب ہو جاتا ہے۔ چونکہ خون اس کے اندر رہ جاتا ہے اس لئے پکاتے وقت بدبو دیتا ہے۔

آج کل جانوروں کو ذبح کرنے کے جدید مرکز میں جانور کو اندر لے جا کر اس کے سر میں ایک وزنی ہتھوڑا مارا جاتا ہے یا دماغ پر بجلی کا کرنٹ لگایا جاتا ہے۔ جانور جب بے ہوش ہو جاتا ہے تو اسے زنجیروں سے جکڑ کر الٹا اٹھا لیا جاتا ہے۔ اس جکڑے ہوئے مجروح اور بے ہوش جانور کی گردن پر آری کی مانند ایک تیز چھری مشین سے پھر کر اسلامی طریقہ کی بھونڈی نقل میں نصف گردن کاٹ دیتی ہے۔ جدید مذبح کا اصول یہ ہے کہ جانور کے جسم سے خون نکل جائے۔ اس عمل میں مشینی مدد میسر ہونے کے باوجود چار پانچ منٹ لگ جاتے ہیں۔ لاہور کے بوچڑ خانے میں ہاتھ سے اسلامی طریقہ سے ذبح کرنے میں بھیڑ بکری پر ایک منٹ لگتا ہے اور گائے بھینس پر تین چار منٹ صرف ہوتے ہیں۔

جدید طریقہ سے ذبح کرنے کیلئے جانور کو جو Stunning دماغی چوٹ یا بجلی کے جھٹکے سے لگائی جاتی ہے وہ اسے جسمانی صدمہ یا Surgical Shock کی کیفیت میں مبتلا کر کے ہسٹامین کی پیدائش کا باعث بنتی ہے اور اس طرح یہ گوشت قرآن کی ممنوعہ فہرست کے لاٹھی

سے مارے ہوئے اور ٹکر کھائے ہوئے جانوروں میں آجاتا ہے ان تمام جانوروں کا گوشت نہایت بدمزہ ہوتا ہے۔ یورپ میں حس ذائقہ رکھنے والے کئی دوستوں کو کوشش کے ساتھ ایک روز تازہ ذبح کیا ہوا گوشت اور دوسرے روز مشین کا مذبوحہ کھلایا گیا۔ ان سب نے اتفاق کیا کہ ذبح کئے ہوئے گوشت میں جو لذت ہے وہ دوسرے نہیں۔

☆☆☆

اعضائے معدہ کی تشریح

یوں تو اس کتاب کا موضوع امراض و معالجاتِ معدہ ہے تاہم یہ امر ضروری ہے کہ پڑھنے والوں کو تھوڑی بہت واقفیت ہو کہ معدہ کیا ہے اور اس کی بناوٹ کیسی ہے؟

معدہ ایک مشک نما تھیلی کی شکل جیسا ہے جو کہ عضلات سے بنی ہے اور جس کا مقام پیٹ کے بائیں جانب بالائی حصہ ہے۔ معدہ کی گنجائش تقریباً دو پائنٹ (قریباً ایک لیٹر) ہے مگر ضرورت کے مطابق یہ کافی حد تک پھول سکتا ہے۔ ایک مخصوص جھلی معدے کو دل اور پھیپھڑوں سے جدا کرتی ہے۔ یہ جھلی ایک عضلاتی اوٹ ہے جو چھاتی کے گڑھے کو پیٹ کے خلا یعنی جوفِ شکم سے جدا کرتی ہے۔ پیٹ میں کافی ہوا پہنچنے کی صورت میں سارا دباؤ اسی جھلی پر ہوتا ہے اور نتیجے میں دل پر بوجھ بڑھ سکتا ہے۔ یوں دل کی دھڑکن پہلے کی نسبت بڑھ جاتی ہے۔ یہی وہ صورت ہے جسے مریض بجا طور پر دل کے آس پاس اپھارہ کی شکل سے تعبیر کرتا ہے اگر معدہ کسی قدر پھول جائے تو اس کی شکل ناشپاتی کی طرح اور کمان دار ہو جاتی ہے۔

معدے کے حصے یہ ہیں۔

1۔ حدود، 2۔ فرش، 3۔ قوسیں، اور 4۔ منہ یا درز۔

حدودِ معدہ:

معدے میں حدود، دائیں اور بائیں دونوں جانب موجود ہوتی ہیں۔

بائیں جانب موجود حد کو قلبی سرا یا پیندا کہا جاتا ہے جو کہ بڑی اور گول صورت کی ہوتی ہے اور یک طرفہ منہ بند نالی بناتی ہے۔ دائیں جانب موجود حد کو زیریں معدہ (گرہ خروج) کہتے ہیں

جو بارہ انگشتی آنت (عفج) کے ساتھ مسلسل رہتی ہے اور چھوٹی آنت کا پہلا حصہ بنتی ہے۔

فرشِ معدہ:

معدہ کے فرش دو ہیں، پہلا بیشتر (آگے کی جانب یا تقابلی) کہلاتا ہے اور دوسرا مؤخر (پیچھے کی جانب یا عقبی) کہلاتا ہے۔

قوسِ معدہ:

قوس کو حاشیہ بھی کہتے ہیں۔

قوسیں تعداد میں دو ہیں یعنی بڑی قوس اور چھوٹی قوس۔ بڑی قوس اپنے سفر کے شروع میں گلے کی نالی (زخرہ) سے سیدھی عمودی چلتی ہے اور اوپر کی جانب بڑھتی ہے پھر زیریں معدے کے دائیں رخ تک پہنچتی ہے۔ چھوٹی قوس کی سطح محراب دار ہوتی ہے۔ اس کا جھکاؤ عقبی دائیں جانب اور اس کا جگر سے رابطہ لٹکن کے ذریعے ہوتا ہے جو چکنائی (روغنیات) سے بنی ایک پٹی ہے۔ اس پٹی کے اندر معدے کے اس حصے تک خون پہنچانے والی نالیاں یا شریانیں موجود ہوتی ہیں۔

بڑی قوس یا تقابلی حاشیہ گلے کی نالی کے زیریں علاقے میں بائیں جانب سے چل کر اس حصے تک پہنچتی ہے جسے زیریں معدہ کہتے ہیں۔ یہ قوس بیچ سے ابھری ہوئی اور صورت میں کمان دار ہوتی ہے۔ یہ پیندے پر سے گھومتی ہوئی سیدھی اور پھر عقبی بائیں سمت چلی جاتی ہے۔ کچھ دور بالائی سمت سفر کر کے یہ بائیں سرے سے دائیں تک پھیل جاتی ہے۔

بڑی قوس کا بیشتر حصہ آگے اور بائیں سمت میں ہوتا ہے۔ کچھ دیر بعد یہ قوس آبی جھلی کی غلافی تہہ میں داخل ہوتی ہے۔ یہ غلافی تہہ چکنائی سے بنا پیش بند ہے جس کا کام چھوٹی آنت کے سلسلے کو ڈھانپنا اور اسے سامنے کی دیوار سے الگ رکھنا ہے۔

معدے کا منہ یا درز:

معدے کے منہ یا درزوں کی تعداد دو ہے۔ قلبی اور زیریں۔ قلبی سرے والی درز کو حلق کی نالی کا درز (مری درز) بھی کہتے ہیں۔ یہی وہ درز ہے جس کے ذریعہ گلے کی نالی معدے میں

کھلتی ہے۔ اس درز کا مقام چھوٹی قوس کی بالائی حد ہے۔ یہ درز چینڈے کے سب سے نمایاں ابھار سے بائیں جانب دو انچ کے فاصلے پر ہوتا ہے۔

زیریں معدے کے درز کو بارہ انگشتی آنت کا درز (عفجی درز) بھی کہتے ہیں۔ یہ دیکھنے میں چھوٹا ہوتا ہے اور اس کا مقام دائیں حد پر عقبی (پیچھے کی جانب) ہے۔ اس درز کی روک تھام کے لیے ایک خارجی بندش یا سکوڑنے والا عضو موجود ہوتا ہے جسے زیریں معدئی اعضا کہتے ہیں۔ یہ عضلا دوری عضلاتی ریشوں سے بنا مضبوط بندھن ہے جو نگرانی کرتا ہے کہ بارہ انگشتی آنت (عفج) میں معدئی غذا کی کتنی مقدار پہنچی۔

معدے کے دو بڑے حصے ہیں۔ قلبی سرا اور زیریں معدہ۔ ایک کھڑا خط (راسی) ان دونوں حصوں کو جدا کرتا ہے اور جو چھوٹی قوس کے بائیں رخ کو بڑی قوس کے تقابلی رخ سے ملاتا ہے۔ زیریں معدہ اس تقسیم کرنے والے خط کے بائیں جانب ہوتا ہے۔ یہ دیکھنے میں بڑا ہوتا ہے اور اس میں دو حصے شامل ہیں۔ پیندی اور جسم معدہ۔ ان دو حصوں کو ایک پڑا خط (افقی) جدا کرتا ہے اور جو قلبی سرے والے درز کو بڑی قوس کے مقام سے ملتا ہے۔ زیریں نالی اور زیریں معدے کی لمبائی تقریباً چار انچ ہوتی ہے۔ اسے مزید حصوں میں بانٹا جا سکتا ہے۔ زیریں نالی اور زیریں معدئی درز۔ زیریں نالی کا سلسلہ ایک سکڑاؤ سے ہے جسے زیریں معدئی تشنج کہتے ہیں۔

نالی کی لمبائی تقریباً سوا انچ ہے۔ یہ دیکھنے میں تنگ اور بیلن نما، اس کی دیواریں مضبوطی سے تیار اور اس کا رخ عقبی (پیچھے کی جانب) اس کے وسطی اور بغلی کناروں پر ایک مقررہ رستہ ہے۔ (جھری) جو دراصل ایک جھکاؤ ہے۔ اس جھکاؤ کے پیدا ہونے کا سبب وہ جھلی دار پٹی ہے جو عضلاتی غلاف کے ایک سرے کو سیرس غلاف سے ملاتی ہے۔ یہی پٹی ایک زیریں بند بناتی ہے۔ زیریں معدئی درز ایک طرح کا پھیلاؤ ہے جس کا مقام زیریں نالی کے بائیں رخ پر ہے۔ ایک خط اس پھیلاؤ کو زیریں نالی سے جدا کرتا ہے۔ اس کی لمبائی تقریباً تین انچ ہوتی ہے اور اس کے وجود کی اہمیت کا احساس معدے کے راسی جانب سے افقی زیریں سمت میں ہلنے جلنے پر ہوتا ہے۔

معدے کا مقام

معدہ خالی ہو تو پہلے سے زیادہ چھوٹا نظر آتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ خالی ہونے کی صورت میں معدے کے عضلات سکڑ جاتے ہیں۔ ایسے میں معدے کی شکل درانتی نما اس کے پیندے کا رخ عقبی بالائی اور جسم معدہ تھیلی کی طرح اور اس کا رخ عقبی تقابلی ہو جاتا ہے۔ خالی معدہ قدرے دائیں جانب جھک جاتا ہے۔

زیریں معدے کی شکل نالی کی طرح ہوتی ہے اور اس کا رخ عقبی دائیں جانب۔ یہ عموماً وسطانیے کے دائیں سمت تقریباً ڈیڑھ انچ کے فاصلے پر ہوتا ہے معدے کا مقام کبھی ریڑھ کے ستون کے سامنے اور کبھی کسی جسم میں ریڑھ کی ہڈی کے بائیں جانب ہوتا ہے۔ عام طور پر معدے کی حدود کا رخ بالائی زیریں سمت میں، بڑی قوس کا تقابلی یا سامنے کو اور چھوٹی قوس کا عقبی یا پیچھے کی جانب ہوتا ہے۔ پیٹ پھولنے پر اس کی شکل ترچھی ہو جاتی ہے۔ اس میں سے گزرنے والا محوری خط رخ کے اعتبار سے تقابلی دائیں جانب ہوتا ہے۔ پیٹ پھولنے پر اس کی لمبائی بڑھ جاتی ہے، زیریں معدہ دائیں جانب لٹک جاتا ہے اور اپنی وسطی محوری سطح سے تقریباً دو انچ دور کھسک جاتا ہے۔ اپنے عمودی خط پر رہ کر معدہ اپنے مقام سے کھسکنے نہیں پاتا۔ زیریں نالی کا جھکاؤ عقبی یعنی پیچھے کی جانب ہوتا ہے۔ پیندی کی لمبائی بڑھ جاتی ہے اور اس کا رخ بالائی سمت ہو جاتا ہے۔ بالائی سطح سامنے کی جانب جھکتی ہے اور زیریں سطح پیچھے کی جانب۔ پھولے ہوئے معدے میں قلبی سرے والی درز پر خاص فرق نہیں پڑتا۔ معدہ اب بھی پیٹ کی خلا (جوف شکم) کی بائیں جانب لٹکتا ہے۔ حد سے زیادہ پھولنے پر معدہ پیٹ کے بڑے حصے کو محیط کرتا ہے اور پیڑو کے گڑھے کو اپنی زد میں لے سکتا ہے۔ پھولے ہوئے پیٹ کا اثر بڑی قوس کے رخ پر نسبتاً زیادہ اور معدہ کی چھوٹی قوس کے رخ پر بے حد کم پڑتا ہے۔

معدے کی بناوٹ

معدہ چار قسم کے غلاف سے محیط ہے:

پہلا سیرس غلاف، دوسرا عضلاتی غلاف، تیسرا تحت مخاط غلاف اور چوتھا مخاط غلاف

سیرس غلاف آبی جھلی سے بنتا ہے جو معدے کے کثیر حصے کو ڈھانپے رہتی ہے۔ جن

حصوں کو سیرس غلاف نہیں ڈھانپتا ان میں پہلا معدے کی چھوٹی قوس کے ایک سے دوسرے سرے اور دوسرا غیر ملفوف تکونا شامل ہیں۔ یہ غیر ملفوف تکونا زیریں تقابلی سطح پر موجود ہوتا ہے اور اس کا رخ قلبی سرے والے درز سے کسی قدر بائیں طرف ہوتا ہے۔

عضلاتی غلاف یکساں عضاتی بافتوں سے بنا ہوتا ہے اور اس کی تین تہیں ہوتی ہیں۔

(1) طولی عضلات سے بنی پہلی تہہ، بیرونی تہہ

(2) دوری عضلات سے بنی ہوئی وسطی تہہ

(3) آریبی عضلات سے بنی ہوئی اندرونی تہہ

بیرونی تہہ بنانے والے طولانی عضلات گلے کی نالی میں موجود طولانی عضلات کے ساتھ مسلسل رہتے ہیں پھر معدے کے زیریں حصے پر پہنچ کر بارہ انگشتی آنت کے طولانی عضلات کے ساتھ چلتے ہیں۔ ان عضلات کی تعداد چھوٹی قوس کے کناروں پر بہت زیادہ ہو جاتی ہے جہاں ان میں سے چند حصے الگ ہو کر معدے کی نالی بناتے ہیں۔ اس نالی کا مقصد سیال مادوں کا جلد از جلد پہنچانا ہوتا ہے۔

وسطی تہہ جو دوری کی عضلات سے بنتی ہے پیندی سے چل کر زیریں معدئی درز تک پہنچتی ہے۔ یہ دوری عضلات اپنے سفر کے شروع میں نازک اور ترتیب وار ہوتے ہیں مگر زیریں نالی عبور کرتے ہی ان میں کسی قدر گٹھیلا پن آتا ہے اور زیریں معدے پر جمع ہو کر مضبوط عضلاتی گھیرا بناتے ہیں، جس کا نام زیریں معدئی عضلہ ہے۔ یہ عضلہ مخاط جھلی کی ایک دوہری تہہ میں محفوظ ہوتا ہے۔ گھیرے کے سبب سے بیرونی حصے کے عضلات بارہ انگشتی آنت عضج کے عضلات کے ساتھ مسلسل رہتے ہیں۔

تیسری عضلاتی تہہ جو کہ اندرونی تہہ کہلاتی ہے آریبی عضلات سے مل کر بنتی ہے جو گلے کی نالی کے زیریں حصے پر موجود دوری عضلات کے ساتھ سلسلہ قائم رکھتے ہیں اور معدے پر سے حلقہ بناتے ہیں پھر نیچے کی جانب ترچھے اور معدے کی دونوں سطحات کے دائیں رخ پر بہت دور تک چلتے ہیں۔ عضلاتی بافتیں جب تک زیریں معدئی درز سے قریب ہوتے ہیں نظر نہیں آتے مگر جب دوری عضلات کے ساتھ مل کر مسلسل ہوتے ہیں تو معدے کی بڑی قوس کی زیریں ڈھلان پر دکھائی دیتے ہیں۔

تحت مخاط کی تہہ عضلاتی تہہ اور مخاطی تہہ کے بیچوں ہوتی ہے۔ یہ تہہ کشادہ جالی دار نسوں سے بنتی ہے اور رابطے کا وسیلہ بنتی ہے۔ ایک کام اس تہہ کا یہ بھی ہے کہ یہ وہ رستہ بناتی ہے جس پر چل کر خون کی شریانیں مخاطی غلاف میں داخل ہونے سے پہلے بٹ جاتی ہیں۔ مخاط غلاف پرستونی بافتیں ایک تہہ بناتی ہیں۔ یہ غلاف نرم اور پلپلا اور معدے کے خالی رہنے کی صورت میں کئی تہوں میں مزید بٹتا ہے۔ ان تہوں کے عضلات طولانی ہوتے ہیں، جس کے سبب عضلاتی اور مخاط تہوں کے درمیان بے قاعدہ ربط ہے، جونہی معدہ پھولتا ہے تو یہ تہیں غائب ہو جاتی ہیں۔ مخاط غلاف زیریں معدے والے سرے کی جانب مضبوط اور گٹھیلا ہوتا ہے۔ صحت مند جوانوں میں اس غلاف کی رنگت ہلکی سرخ مگر کم عمری میں سرخ گلابی اور مرنے کی صورت میں دھبے دار دکھائی دیتی ہے اور اس کی سطح پر بھورے رنگ کے داغ، آتشی عدسے سے معائنے پر دکھائی دیتے ہیں جو کہ اس کے اندر کئی کناروں والے گڑھوں کی صورت میں ملتے ہیں۔ ایک گڑھا قطر میں 1/100 انچ سے 1/350 انچ تک ہوتا ہے۔ سب سے بڑے گڑھے کا مقام زیریں معدے کے عین قریب ہے۔ یہ گڑھے ہفت پہلو انگبین بناتے ہیں، جس کے اردگرد مخاطی غلاف اونچا ٹیلا بناتا ہے۔ ہر ٹیلا جو کہ عروق شعریہ کہلاتا ہے، چھوٹی چھوٹی نسوں کے مجموعے سے بنتا ہے۔

ٹیلے زیریں معدے کی مخاطی جھلی پر پہنچ کر انگشت نما ابھار بناتے ہیں جو تعداد میں بیسیوں ہوتے ہیں۔ گڑھوں کے درمیانی خلا میں معدئی غدود کے لیے سوراخ ہوتے ہیں۔ ہر معدئی غدود کی شکل نالی نما اور اس کا رخ مخاطی غلاف میں عمودی ہوتا ہے۔ دیکھنے پر غدود لکڑی کے گٹھے کی سی صورت میں دکھائی دیتے ہیں۔ یہ غدود دو قسم کے ہوتے ہیں، قلبی سرے والے اور زیریں مورے والے غدود۔ ان کی اقسام میں باہمی فرق بھی ہے۔

مخاطی غلاف اپنی انتہائی اندرونی تہہ کے ساتھ یکساں عضلاتی بافتوں کی کثیر تعداد سے دو مزید تہیں بناتا ہے۔ پہلی تہہ کی بافتیں طولانی اور دوسری کی دَوری ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ معدئی غدود کے سروں پر خالی جگہ لمفائی بافتوں سے پر ہوتی ہے۔ یہ لمفائی بافتیں معدے کے قلبی سرے پر تھیلی نما شکلیں بناتی ہیں جو مختلف گروہوں کی صورت میں بے ترتیب بکھری ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ ان لمفائی بافتوں کو ملفائی اشریہ کہتے ہیں اور ان کی شکل دور پھیلے ہوئے ان

غدودوں سے کسی قدر مشابہہ ہوتی ہے جو کہ انتڑیوں کی مخاطی جھلی سے متعلق ہوتے ہیں۔ زیریں معدئی درز پر یہ لمفائی بافتیں جمع ہو کر ننھی ننھی لمفائی گانٹھیں بناتی ہیں جو شکل میں چھوٹی آنت کی گانٹھوں سے ملتی جلتی ہیں۔

دورانِ خون کا نظام

چونکہ معدے کا بنیادی کام ہاضمے میں مدد دینا ہے، اسی لئے توقع کے مطابق اس میں خونی نالیوں کی کثیر تعداد پائی جاتی ہے۔ معدے میں ہر طرف خون کی فراوانی ہے سوائے چھوٹی قوس کے جہاں اس کی کمی ہے۔ چھوٹی قوس کی نسبت بڑی قوس میں خون کی مقدار زیادہ موجود ہونے کا سبب یہ ہے کہ بڑی قوس کی گولائی وہ سرا مہیا کرتی ہے جہاں سے غذا کا کثیر حصہ معدے میں اُترتا ہے۔

یوں بھی خون کی زیادتی ہاضمے کے فعل میں مددگار ہے چونکہ بڑی قوس میں خون کی مقدار کافی ہوتی ہے اس لئے اس حصے میں زخم معدہ کی شکایات نہیں ملتیں جبکہ عام طور پر زخم معدے کی چھوٹی قوس کے علاقے میں بنتے ہیں اس لیے کہ وہاں خون کی قلت ہے۔ اس امر کا ثبوت کہ معدے میں سب طرف خون موجود ہوتا ہے۔ خون پہنچانے والی کسی شریان کو باندھنے سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ خون رک جاتا ہے مگر عضو مردہ نہیں ہوتا بلکہ سکڑتا ہے۔ سکڑی ہوئی حالت میں بھی عضو اپنے کام معمول کے مطابق پورے کرتا رہتا ہے۔

معدے میں پہنچنے والی شریانوں سے شاخیں پھوٹ کر عضلاتی غلاف میں داخل ہوتی ہیں اور بالائی رخ پر چل کر تحت مخاط میں اپنا رستہ بناتی ہوئی مزید شاخوں میں بٹ جاتی ہیں۔ یوں خون کا رابطہ مخاطی جھلی تک قائم رہتا ہے، یہ شریانیں بڑی قوس کی جانب بڑی اور چھوٹی قوس پر چھوٹی ہوتی ہیں۔ چھوٹی قوس پر شریانیں نسبتاً کم پیچیدہ رستہ بناتی ہیں، اس کے علاوہ بڑی قوس کی نسبت چھوٹی قوس میں شریانوں کا سلسلہ اس قدر مربوط نہیں۔ یہی وہ عوامل ہیں جو ہم پر واضح کرتے ہیں کہ معدہ پھولنے کی صورت میں بڑی قوس کی نسبت چھوٹی قوس کی جانب اس قدر کم تبدیلیاں کیونکر رونما ہوتی ہیں؟

جیسا کہ بتایا گیا ہے کہ معدے میں لمفائی رگوں کی کثیر تعداد موجود ہوتی ہے۔ یہ رگیں بڑی قوس سے چھوٹی قوس کے سرے تک پھیلے ہوئے لمفائی غدود میں اپنے مادے بھیجتی رہتی

ہیں۔ یہ لمفائی رگیں مخاطی جھلی کی بالائی سطح کو چھوتی ہوئی یا تو گھیرے بناتی ہیں یا وسیع تر ہوتی جاتی ہیں۔ تحت مخاط غلاف میں والو سے لمفائی نالیوں کا ایک جال بچھا ہوتا ہے۔ اس جال سے نکل کر لمفائی رگیں خونی نالیوں کو اپنے ساتھ شریک کرتی ہیں اور ''تحت بارطون'' جال بنتا ہے۔ اس سے آگے چل کر چھوٹی اور بڑی قوس تک چلتی بالآخر لمفائی غدود تک پہنچتی ہیں جن سے مادے بہہ بہہ کر شکمی اور معدئی غدود میں جاتے ہیں، جن کا کام اپنے اپنے مادوں کو جگر میں خارج کرنا ہے۔ معدے کا یہ مربوط لمفائی بہاؤ سرطان پیدا کر سکتا ہے۔ سبب یہ ہے کہ لمفائی غدود پر سرطان بہت جلد حملہ کر کے مرض کو اپنی جگہ بدلنے پر مجبور کر سکتا ہے جس کے نتیجے میں ثانوی اثرات جگر میں داخل ہوتے ہیں یوں کوئی اچنبھا نہیں کہ مرنے کے بعد معدے کے مریض کے بدن میں سرطان پایا جائے۔

معدے کے اعصاب

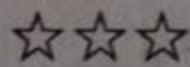
توقع کے عین مطابق ہمارے معدے میں اعصاب کی کثیر تعداد موجود ہے۔ یہ اعصابی نظام کی ان دو ویگس اعصاب سے بنتا ہے جو کہ معدہ کے دسویں عصب سے حاصل ہوتے ہیں۔ (ویگس اعصاب، عصبی اور حسی دونوں دوری کے ریشوں سے بنتی ہیں اور گردن چھاتی اور پیٹ میں پھیل کر اپنی شاخوں کے ذریعے اہم اعصابی افعال انجام دیتی ہیں) دائیں ویگس معدے کی عقبی سطح سے (پشت پر سے) اور بائیں ویگس عصب تقابلی سطح (سامنے کی جانب سے) نکلتی ہے اس مشاہدے کی تشریح کہ دائیں ویگس عصب عقبی سطح پر اور بائیں ویگس تقابلی پر کیونکر نمودار ہوتی ہے، اس حقیقت پر مبنی ہے کہ معدہ کم عمری کے زمانے سے نشوونما کے دوران اپنے اندر کس قسم کی تبدیلی پیدا کرتا ہے۔

مختصر طور پر کہا جا سکتا ہے کہ زندگی نمودار ہوتے وقت معدے کی شکل سیدھی نالی جیسی اور اس کی دو ''درود'' دائیں اور بائیں سمت میں موجود ہوتی ہیں۔ صاف ظاہر ہے کہ اس صورت میں دائیں اور بائیں ویگس عصب کا مقام لازمی طور پر بالترتیب معدے کے دائیں اور بائیں حدود پر ہونا چاہئے۔ نشوونما کے بعد معدہ کے اپنی حالت پلٹنے پر پہلے کی دائیں سطح عقبی بائیں اور بائیں سطح تقابلی بن جاتی ہے، یوں دائیں جانب کی ویگس عصب (شروع میں دائیں جانب)

عقبی اور بائیں جانب کی ویگس عصب (شروع میں بائیں جانب) تقابلی رخ پر آجاتی ہے۔

ویگس اعصاب کا کام ایک تو معدے میں تیزابی مادے پہنچنے کی ترغیب دینا اور دوسرے معدے میں پیدا ہونے والے کسی قسم کے درد کا فوری احساس دلانا ہے، اسی لیے زخم معدہ کے مریضوں کے لیے سرجن معالج عام طور پر متاثرہ حصے کو قطع کر کے جدا کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس عملی جراحی سے معدے میں موجود تیزابیت کم ہوتی ہے اور زخم سے درد کا احساس ابھرنا تھم جاتا ہے۔

زیریں معدہ معدے کے دائیں جانب کا مضبوط اور گٹھیلا علاقہ ہے جو دراصل معدئی درز اور بارہ انگشتی آنت (عفج) کا باہمی رابطہ ہے جس پر بندش یا سکوڑنے والا عضلہ موجود ہوتا ہے۔ اس عضلے کا نام زیریں معدئی عضلہ ہے جو بہت سے دوری عضلاتی ریشوں سے بنتا ہے اور مخاطی جھلی کو سلوٹوں کی صورت میں ابھرنے کا موقع دیتا ہے۔ یوں زیریں معدہ کے حصے میں ایک قسم کا ''والو'' اپنا کام شروع کرتا ہے اس عضلے کی کارگزاری میں سستی صرف اس صورت میں پیدا ہوتی ہے جب معدے کی غذا بارہ انگشتی آنت میں پہنچ رہی ہو۔ باقی تمام حالتوں میں یہ سکڑا رہتا ہے اور زیریں معدئی درز میں کسی دراڑ کی صورت نظر آتا ہے۔

معدے کی عمومی لمبائی تقریباً دس انچ ہے اور ایک مقام پر زیادہ سے زیادہ اوسط چوڑائی پانچ انچ کے لگ بھگ۔ معدے کی گنجائش عام طور پر دو پائنٹ کے قریب ہے لیکن یہ گھٹتی اور بڑھتی رہتی ہے۔

افعالِ معدہ کی تشریح

آپ کو معلوم ہو چکا ہے کہ معدہ کی بناوٹ اور ساخت کس نوعیت کی ہوتی ہے لہٰذا اب یہ بیان کیا جائے گا کہ معدہ میں مختلف اعضاء کس طرح افعال انجام دیتے ہیں اور ان کی خرابی کے باعث کیا نقائص رونما ہو سکتے ہیں۔ معدہ ایک عضلاتی تھیلی ہے جس کا کام اپنے اندر پہنچی ہوئی غذا محفوظ رکھنے کے لیے عارضی گودام مہیا کرنا ہے۔ اس غذا پر معدئی ترشے عمل کر کے اسے نیم سیال بناتے ہیں اس نیم سیال غذا کو ''کیلوس'' کہتے ہیں۔ کیلوس چھوٹی آنت کے سب سے پہلے سلسلے یعنی بارہ انگشتی آنت میں داخلے کے لیے موزوں اور تیار ہوتی ہے۔

معدے سے نمک کا ایک ترشہ خارج ہوتا ہے، جو کہ تیزابیت رکھتا ہے۔ یہ ترشہ خاصیت میں جراثیم کش ہے اور غذا میں پہنچنے والے بیکٹریا کو ہلاک کر ڈالتا ہے۔ کون نہیں جانتا کہ مزیدار کھانا دیکھیں مگر کھائیں نہیں تو یقیناً بھوک کا احساس شدت سے بلکہ درد سے اُٹھتا ہے۔ یہ درد اس وجہ سے پیدا ہوتا ہے کہ معدئی ترشے کا تیزابی مادّہ معدے میں چلا جاتا ہے۔ کھانا کھاتے ہی یہ درد ختم ہو جاتا ہے۔ جب بھوک لگنے کا ذکر ہو تو اس لمحے یہ تیزابی خاصیت والا معدئی ترشہ فوری طور پر ہمارے معدے میں پہنچ جاتا ہے۔ اس ترشے کے اخراج سے خمیر ''پیپسن'' کے بننے کو کافی تحریک ملتی ہے۔ پیپسن وہ خمیر ہے جو معدے میں موجود غذا پر عمل کر کے اسے ایسے باریک ریزوں میں بدلتا ہے، جسے معدہ کی مہین دیواریں پہلے کی نسبت زیادہ آسانی سے جذب کر سکیں۔

معدے میں ہاضمہ کے دوران طرح طرح کی حرکات جاری رہتی ہیں مگر انسانی جسم کسی قسم کی تکلیف محسوس نہیں کرتا۔ انہیں حرکات کے حد سے بڑھ جانے کے باعث پیٹ میں اکثر

درد محسوس ہوتا ہے۔ معدے کی اندر کی حرکات کا جائزہ لینے کے لیے مریض کو غذا میں کوئی غیر شفاف مادہ مثلاً بیریم کھلا کر معدے کا ایکسرے معائنہ کیا جاتا ہے۔

معدے کا ایک اہم کام یہ بھی ہے کہ وہ بلغم کو تیزی سے خارج کرے۔ یہ بلغم چپچپا اور لعاب دار، شفاف مگر گاڑھا سیال ہے جس کا کام معدے میں موجود پہلے والی غذا اور بعد میں پہنچنے والی غذا کو باہمی طور پر اچھی طرح گھلنے ملنے میں مدد دینا ہے۔ یہ غذا معدے کی دیواریں سکڑنے کے بعد باریک بن کر معدے میں پہنچتی ہے۔ معدے میں کوئی کیمیائی مرکب یا زہریلا مادّہ پہنچ جائے تو بلغم بھاری مقدار میں رطوبت کی صورت میں خارج ہونے لگتا ہے۔ یہ ایک قدرتی عطیہ ہے جو حفاظتی تدبیر کا کام کرتا ہے۔ عام طور پر اس صورت میں شدت پیدا ہونے کے باعث مریض کو خود بخود قے آتی ہے۔ یہ ایک قدرتی تاثیر ہے جس کے ذریعے معدے میں پہنچنے والا زہریلا مادّہ جذب ہونے سے روکا جاسکتا ہے۔

اسی طرح نمک کے ترشے کی مقدار حد سے تجاوز کر جائے تو اس کی دیکھ بھال بھی یہی بلغم کرتا ہے۔ برسوں پہلے جب آپریشن سے ذرا قبل مریض ایتھر کے استعمال سے بیہوش کئے جاتے تھے تو مریض آپریشن کے فوراً بعد ان زہریلے اثرات کو اُگل دیتے تھے۔ یہ ایتھر کی تاثیر تھی کہ وہ معدے میں پہنچ کر شدید تکلیف پہنچاتا اور زہریلا اثر رکھتا تھا۔

طبی تحقیق کی بدولت یہ معلوم ہوا ہے کہ ہمارے بدن میں قریباً 70 فیصد پانی، 20 فیصد لحمیات (پروٹین)، چودہ فیصد چکنائی (روغنیات فیٹس)، پانچ فیصد نمک (سالٹ) اور ایک فی صد نشاستہ (کاربوہائیڈریٹس) موجود ہیں۔ بدن کی بافتیں اپنی بناوٹ میں کمی بیشی کر کے زیادہ سے زیادہ کارآمد اجزا جمع کرتی ہیں۔ ان کارآمد اجزا کا بننا اور انہیں جمع کرنا ''تشکیل کا فعل'' اور ان کی توڑ پھوڑ ''تفرق کا فعل'' کہلاتا ہے۔ معدے تک پہنچنے والی غذا تشکیل کے فعل کی مدد کرتی ہے جبکہ جسمانی ورزش، مشقت اور افعال روزمرہ وغیرہ بدنی بافتوں کے لیے تفریق کا فعل پیدا کرتے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ورزش کے بعد توانائی پیدا کرنے کے لیے خوراک کی ضرورت پڑتی ہے۔

معدے میں پہنچنے والی غذا کے اجزاء لحمیات (پروٹین)، نشاستے (کاربوہائیڈریٹس) اور چکنائی (روغنیات یا فیٹس) ہوتے ہیں۔ بالعموم گوشت کے ذریعے لحمیات کی ضرورت پوری کی

جاتی ہے جو کہ خود ساخت کے اعتبار سے زیادہ تر عضلات سے بنا ہوتا ہے۔ روٹی اور آلو ہمارے بدن کو نشاستے (کاربوہائیڈریٹس) پہنچاتے ہیں جبکہ چکنائی گوشت کے ساتھ ہمارے بدن میں پہنچتی ہے۔ یہ تینوں اجزاء یعنی لحمیات، نشاستے اور روغنیات (چکنائی) معدے اور انتڑیوں میں پہنچتے ہی مزید چھوٹے اور باریک اجزاء میں تقسیم ہوتے ہیں۔ یوں اسے معدہ آسانی سے جذب کر سکتا ہے۔ پیپسن نامی خمیر معدے کے بالائی حصے یا پینیدی میں تشکیل پاتا ہے اور پروٹین (لحمیات) پر براہِ راست کیمیائی عمل کرتا ہے۔ خود معدہ بھی اپنے وجود میں پہنچنے والی غذا کا کچھ حصہ جذب کرتا ہے۔

معدے میں اگر الکحل پہنچے تو فوراً جذب ہو جاتی ہے۔ یوں الکحل کو خون میں جگہ ملتی ہے اور اس کے فوراً بعد دماغ میں۔ الکحل جس قدر خالص ہوگی اسی قدر تیز رفتاری سے دماغ اسے قبول کرے گا اور پینے والا مقدار کے لحاظ سے نشے یا غنودگی میں ڈوب جاتا ہے۔ ایسی حالت میں قے وہ واحد قدرتی طریقہ ہے جو کہ ضرورت سے زیادہ الکحل کی مقدار کو معدہ اور خون میں جذب ہونے سے روکتی ہے۔ چند قسم کے شکری اجزا اور لحمیات ایسے بھی ہوتے ہیں جو معدے کے اندر پائے جانے والے ترشے کے عمل سے اپنے اجزاء میں ٹوٹ سکتے ہیں۔ معدہ ان میں نسبتاً باریک ذرات کو بھی جذب کر لیتا ہے۔

قدرت نے انسانی معدے کے لیے ایک نازک مگر مؤثر عصبی نظام بھی مہیا کیا ہے۔ اس نظام کے تحت زیریں معدئی عضلہ کھل کر معدے میں موجود کیلوس کو بارہ انگشتی آنت میں پہنچنے میں مدد دیتا ہے۔ مخصوص قسم کا یہ دیکھ بھال والا نظام قدرتی انداز میں جاری رہتا ہے اور ہم محسوس تک نہیں کر پاتے۔ بہر حال زیریں معدہ (بواب) میں کسی سوزش یا تکلیف کی صورت میں زیریں معدئی عضلہ کھلنے پر آمادہ نہیں ہوتا۔ ممکن ہے اس دوران قے آجائے۔

معدہ انسانی جسم کا ایک اہم عضو ہے، جس کی معمولی خرابی تمام جسم کے افعال پر بری طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ سلامتی و تندرستی کا طریقہ یہی ہے کہ کھانے کی مقدار میں اعتدال کا دامن تھاما جائے اور کھانے کے اوقات میں پابندی سے مناسب وقفے رکھے جائیں۔ کھاتے ہوئے دانتوں سے غذا کا لقمہ خوب چبانا چاہیے تاکہ وہ منہ کے لعاب میں اچھی طرح گھل مل کر باریک، نرم اور لیس دار ہو جائے اور اس کا ذائقہ محسوس ہو۔ منہ میں موجود لعاب میں ایک خاص

خمیر ٹایالین بھی شامل ہوتا ہے جس کے اثر سے غذا کے نشاستے دار اجزا ایک قسم کی شکر میں تبدیل ہو جاتے ہیں اور پھر یہ شکر پانی میں گھل کر خون میں آسانی سے جذب ہو جاتی ہے۔ ہماری غذا میں مختلف نباتاتی وحیوانی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ جن میں یہ خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

1۔ نائیٹروجنی، پروٹین یا لحمی اجزاء، جن میں غذائیت اور نشوونما کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے مثلاً گوشت، انڈے، دالیں اور پنیر وغیرہ۔

2۔ شکر اور نشاستہ دار اجزاء (کاربوہائیڈریٹس)، مثلاً شکر، میٹھے پھل، آلو، چقندر اور نشاستہ دار اجزا یعنی گیہوں، مکئی، جوار، گھی، بالائی وغیرہ۔

3۔ چربی اور تیل مثلاً چربی، گھی، بالائی اور دیگر چکنائیاں وغیرہ۔

4۔ نمکیات، مثلاً کھانے کا عام نمک، سوڈیم، پوٹاشیم، فاسفورس، فولاد، چونے سے بنے ہوئے تمام نمک (جن میں سے اکثر نمک ہمارے خون اور صفراء (پت) میں بھی پائے جاتے ہیں اور بدن کے لئے نہایت ضروری ہوتے ہیں۔)

5۔ پانی، جو تمام قدرتی تازہ غذاؤں میں موجود ہوتا ہے اور ہمارے خون کا بھی ایک اہم جزو ہے۔

ان تمام غذائی اجزاء کو ہضم و جذب کرنے کے لئے اللہ تعالیٰ نے ہمارے جسم میں ایک تیس فٹ لمبے نالی نما راستے کا بھرپور انتظام کر رکھا ہے جو کہ منہ سے شروع ہو کر مبرز (مقعد) تک جا کر ختم ہو جاتا ہے۔ اس راستے میں ہضم کرنے والے دوسرے خاص خاص اعضاء (منہ کے غدود، معدہ، جگر، لبلبہ، آنتیں وغیرہ) موجود ہوتے ہیں جو کہ اپنے افعال یکے بعد دیگرے انجام دیتے ہیں۔ یہ اسی راستے سے ملحقہ ہوتے ہیں جن کی مدد سے غذاء کے مختلف اجزاء منزل بہ منزل گھلتے جاتے ہیں اور خون میں جذب ہو کر ہمارے جسم کا جزو بنتے ہیں۔

غذا حلق کی نالی سے نیچے اترنے کے بعد ہماری مَری (غذائی نالی) میں سے گذر کر ایک سوراخ فم معدہ کی راہ سے معدے کے اندرونی حصوں میں داخل ہوتی ہے۔ یہ غذائی نالی جو کہ تقریباً دس انچ لمبی ہوتی ہے گردن میں سانس کی نالی کے عقب میں سے گذر کر سینے سے ہوتی ہوئی کوڑی کے نیچے پیٹ کے گڑھے میں پہنچ کر معدے کے وسطی حصے کے اوپر کھلتی ہے۔ معدہ خود ایک مشک جیسی تھیلی کی شکل کا حامل ہوتا ہے جو کہ پیٹ کے بالائی حصے کے بیچ میں زیادہ بائیں جانب واقع ہوتا ہے۔ اس کے دو منہ ہوتے ہیں۔ بالائی جانب فم معدہ میں غذائی نالی

داخل ہوتی ہے۔ دایاں سرا جس کے نیچے کا منہ بواب ہوتا ہے مشک کے منہ کی طرح بارہ انگشتی آنت کے اندر کھلتا ہے اور اس میں معدے کے اندر کی غذا کو منتقل کرتا ہے۔ دائیں جانب معدہ جگر سے کسی قدر ڈھلکا ہوا ہوتا ہے۔ اس کا بایاں چوڑا اور گول سرا تلی کی جانب ہوتا ہے۔ معدے کی تھیلی کی اندرونی سطح پر جھری دار جھلی کا استر لگا ہوتا ہے جس میں چھوٹے غدود سے رس ٹپک کر تھیلی کے اندر جمع ہوتا رہتا ہے۔ یہی معدوی رس ہے جو کہ غذا کو گلانے کا کام کرتا ہے اور اسے زود ہضم کرنے میں معاونت دیتا ہے۔

جب خوراک معدے میں پہنچ جاتی ہے تو یہ معدوی رس زیادہ مقدار میں غدوددوں سے خارج ہوتا ہے اور معدے کی دیواریں زیادہ زور سے سکڑ کر غذا کو خوب بلوتی ہیں جس سے غذا گھلتی اور آش جو کی طرح نرم اور پتلی ہو کر نیچے کے منہ بواب کے راستے بارہ انگشتی آنت میں رفتہ رفتہ منتقل ہوتی رہتی ہے۔ یہ بواب ایک قسم کا قدرتی دربان ہے جو صرف ہضم شدہ نرم اور پتلی خوراک (کیموس) کو معدے کی آنتوں میں جانے دیتا ہے۔ سخت اور غیر ہضم شدہ خوراک کو قطعاً گذرنے نہیں دیتا۔ اس طرح معدہ میں غذا تین سے چار گھنٹے میں امکانی ہضم ہونے کے بعد معدے سے بتدریج آنتوں کے اندر خارج ہو جاتی ہے۔ سخت اور ثقیل غذا اور حد سے زیادہ مقدار میں کھائی ہوئی غذا کے ہضم ہونے میں زیادہ دیر لگتی ہے۔ اسی لئے یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ بغیر بھوک لگے بار بار نہ کھانا کھایا جائے اور کھانا کھاتے وقت لڑائی جھگڑے سے خاص طور پر اجتناب برتنا چاہئے کیونکہ رنج و فکر، صدمہ و گھٹن میں غذا جلد ہضم نہیں ہو پاتی ہے۔

1۔ معدوی رس کسی قدر نمکین اور ترش ذائقے کا حامل ہوتا ہے اس میں تیزاب کی موجودگی پائی گئی ہے، جو کہ غذا کو گھلاتا اور نرم بناتا ہے نرم غذا پر معدوی رس کے اندر کا ایک خاص ہاضم خمیر پیپ سین، غذا کے پروٹینی حصہ یا لحمی اجزاء پر خاص طور پر عمل کرتے ہوئے ان کی توڑ پھوڑ کر کے پروٹیوز اور پیپ ٹون میں تبدیل کر دیتا ہے۔ یہ پروٹین کی ٹوٹ پھوٹ کا آخری درجہ نہیں ہے بلکہ ایک درمیانی معدوی درجہ ہے۔ جب تک ترشی موجود نہ ہو پیپ سین اپنا عمل صحیح طرح انجام نہیں دے پاتے ہیں۔ اس لئے معدوی رس میں تیزاب کا موجود ہونا ضروری امر ہے۔

2۔ معدوی رس میں ایک دوسرا خمیر دودھ کو جمانے والا رے نین ہوتا ہے۔ یہ جمے ہوئے

دودھ کے پروٹین پر پیپ سین کا عمل ہاضم بہتر بنانے کی سعی کرتا ہے۔

3- معدوی رس میں ایک تیسرا خمیر چربی کو توڑنے کی قدرت رکھتا ہے۔ اسے لائے پیز کہا جاتا ہے۔ اس کے جادوئی اثر سے غذا کی تمام چربی چھوٹے چھوٹے ذرات میں تقسیم ہو جاتی ہے چربی کے ہاضمے کا مکمل عمل چونکہ معدہ میں نہیں ہوتا ہے اس لئے یہ غدود اسے اسی حالت میں آنتوں میں پہنچا دیتے ہیں۔

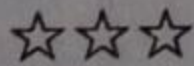
4- غذا کے شکری اور نشاستہ دار اجزاء پر اس معدوی لعاب کا یہ اثر ہوتا ہے کہ ان میں شامل خاص شکری اجزاء علیحدہ ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد شکری اجزاء تو فوراً خون میں شامل ہو کر جذب ہو جاتے ہیں مگر نشاستے دار اجزاء کے ہضم پر معدوی لعاب کا پورا اثر نہیں ہوتا بلکہ وہ منہ کے لعاب سے جو غذا ساتھ مل کر آتا ہے معدے میں کسی قدر ٹوٹتا رہتا ہے۔ یہاں تک کہ معدے کی بڑھی ہوئی تیزابیت لعاب کے اثر کو زائل کر دیتی ہے۔ اب ان نشاستے دار اجزاء کے ہضم کا عمل آگے چل کر آنتوں میں مکمل ہوگا کیونکہ وہاں لبلبہ اور آنتوں کی رطوبتیں ان کو ہضم کرنے کے لئے موجود ہوتی ہیں۔

5- معدوی لعاب کی تیزابیت کا ایک اہم اور مفید اثر یہ ہوتا ہے کہ اس سے معدے کے اندر کے تمام جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں اور غذا بالکل پاک صاف حالت میں آنتوں میں پہنچتی ہے۔

6- معدوی لعاب کے تیزابی اثر کی بدولت غذاء کے اندر کے فولادی اجزاء ٹوٹ کر قابل جذب بن جاتے ہیں اور یہ خون میں جذب ہو کر سرخ جرثوموں (ہیموگلوبن) کو تقویت بخشتے ہیں۔

روغن کلونجی اور معدے کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ سینہ کی سوزش، تیزابی کیفیت کا اضافہ، متلی اور پیٹ میں درد وغیرہ میں روغن کلونجی کا کمال اپنی جگہ مسلم ہے۔ ماہرین طب کی رائے ہے کہ معدے میں تیزابیت بڑھنے سے اکثر اعصابی الجھنوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اسی طرح معدے کے ناسور کے مریضوں کا مشاہدہ کیا گیا تو یہ معلوم ہوا کہ مروّجہ علاج سے اگر تین مریضوں میں سے ایک مریض کو شفاء ہوتی ہے تو روغن کلونجی ایک مجرب نسخہ ہے جو کہ صدفی صد نتائج برآمد کرتا ہے۔

ہم جو کچھ بطور غذا استعمال کرتے ہیں اس کا براہ راست واسطہ معدے سے پڑتا ہے یہ چونکہ نازک اور حساس عضو انسانی ہے اس لئے اس کی خاص حفاظت کا خیال رکھنا چاہئے۔ معدے کی خرابی فوراً محسوس ہو جاتی ہے یعنی کھٹی ڈکاریں اور طبیعت میں بوجھل پن غذا کے ثقیل اور نہ ہضم ہونے کی علامت ہے۔ اس کا صاف مطلب یہی ہے کہ معدوی لعاب میں موجود تیزابی رطوبتوں نے اس غذا کو ہضم کرنے میں اپنی ناکامی کا اعلان کر دیا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ فوری طور پر مناسب اقدام کیا جائے۔ اگر اس مرحلے پر لاپروائی برتی گئی تو سمجھ لیجئے کہ آپ نے کئی نقائص معدہ کو خود بلاوہ دیا ہے جو کچھ ہی دنوں میں ناسور معدہ یا امعاء معدہ کی شکل اختیار کر لیں گے۔ یہ نہ صرف بے حد تکلیف دہ ثابت ہونگے بلکہ صحت و تندرستی کو بھی نقصان پہنچائیں گے۔ متلی، ابکائی کے احساس کا پیدا ہونا بھی اسی امر کی علامت ہے کہ معدہ میں موجود غذا قوت معدہ سے زیادہ سخت و ثقیل ہے۔ لہٰذا بہتر یہی ہوگا کہ غذا کو کھانے سے قبل اس امر کی یقین دہانی کر لیجئے کہ یہ غذا میرے معدے کی قوتِ ہاضمہ سے باہر تو نہیں ہے۔ ثقیل غذا کا غیر ہضم شدہ حالت میں آنتوں میں داخل ہونا ان میں خشکی اور زخم کا باعث بن سکتا ہے جو کہ قبض کی صورت میں انسان پر اثر انداز ہوتی ہے۔ پاخانہ کی بدبو میں بے حد اضافہ بھی اسی جانب توجہ مبذول کرتا ہے کہ آپ کے استعمال میں آنے والی خوراک معدہ کی استطاعت ہاضمہ سے باہر ہے یا آپ کا معدہ ضعف کا شکار ہو چکا ہے۔

☆☆☆

معدہ کا زخم اور درد

مصروف ترین زندگی کے اس دور میں کسی مرد یا عورت کو اپنے آپ میں معدے کے وجود کا احساس تک نہیں ہوتا، یہاں تک کے انسانی اعضاء یا ان کے افعال میں خلل پڑے اور بدن میں بے چینی کی کیفیت طاری ہو یا درد کی شدت محسوس ہو۔ معدے یا انتڑیوں میں محض ہلنے جلنے سے کسی قسم کا درد محسوس نہیں ہوتا۔ یہ حد سے زیادہ پھول جانے یا بے حساب حرکات پر بے چینی کی کیفیت ہے، جو درد پہنچاتی ہے۔ ہر کوئی جانتا ہے کہ بھرے پیٹ کی ڈکار یا پیٹ کا اپھارہ ختم ہونے سے کتنا سکون ملتا ہے۔ ہر کسی کے منہ میں کھٹی ڈکاریں بھی آتی ہوں گی اور جب تک غذا اہل جل نہ لے کہ جس حرکات میں کوئی درد محسوس نہیں ہوتا، ہمیں راحت نصیب نہیں ہوتی۔ کچھ لوگ عادت سے مجبور ہو کر کھانے کے دوران ہوا نگل جاتے ہیں، جس کے نتیجے انہیں اپنی طبیعت میں بے چینی محسوس ہوتی ہے۔ یہ کیفیت اسی وقت سکون میں پہنچتی ہے جب معدے کے اندر موجود غذا ہلنے جلنے پر ہموار ہو۔

معدہ پیٹ کے اندر محفوظ رہتا ہے گو کہ اس کی عام گنجائش قریباً دو پائنٹ ہے لیکن ہر کوئی بخوبی جانتا ہے کہ معدے میں اس سے کہیں زیادہ غذا ٹھہر سکتی ہے۔ معدے کی دیواریں مضبوط اور اس میں خونی نالیوں اور اعصاب کی کثیر تعداد پائی جاتی ہے۔ یہی اعصاب معدے میں کسی گڑبڑ کی اطلاع درد کی صورت میں پہنچاتے ہیں۔ معدے کی دیواروں کی مضبوطی اور ان کے عضلاتی ہونے کا سبب یہ ہے کہ اس داخل ہونے والی غذا مزید شکست و ریخت کے بعد باریک بنتی ہے۔ اس باریک غذا پر معدئی ترشہ عمل کر کے ہاضمے کے اہم فعل کو مکمل کرتا ہے۔ ہاضمے کے فعل میں معدنی ترشے کی موجودگی اور معدے کی خونی نالیاں ممد و معاون ہوتی ہیں۔ یہ امر جاننا

دلچسپی سے خالی نہیں ہوگا کہ معدے میں غذا باریک ہونے کا کام ہر کھانے کے دوران اور اس کے بعد جاری رہتا ہے لیکن بدن کو کسی قسم کا درد محسوس نہیں ہوتا بلکہ پتہ بھی نہیں چلتا کہ اس قدر پیچیدہ حیاتیاتی کیمیائی (بائیو کیمیکل) تبدیلیاں معدے کے اندر بار بار نمودار ہوتی ہیں۔ درد کا احساس معدے کے مختلف افعال میں بے اعتدالی کا نتیجہ ہے۔ درد ہی وہ علامت ہے جو ہمیں بروقت اطلاع دیتی ہے کہ معدے کے فعل میں شدید قسم کی گڑبڑ جاری ہے۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ معدے میں موجود تیزابیت کو حد سے تجاوز ہونے سے قبل کسی مناسب الکلی آمیزے کے پینے سے زائل کیا جائے۔ کچھ لوگ تو زندگی بھر اس قسم کے تجربات کرتے رہتے ہیں۔ جب کوئی بلبلے دار مشروب مثلاً شراب یا بیئر پینے سے پیٹ پھول جائے اور درد محسوس ہو تو ایسے میں جب تک گیس پیٹ سے ہو کر گلے کی نالی اور منہ کے ذریعے خارج نہ ہو، کسی پل آرام نہیں ملتا۔ شراب پینے والے اکثر اس عادت کا مظاہرہ کرتے ہوئے دکھائی دیئے ہیں کہ وہ اپنے گلاس میں تنکا ڈال کر اسے خوب ہلاتے ہیں۔ ایسا کرنے سے گلاس کی دیواروں پر جمع بلبلے مائع کے سیال قطرات کے ساتھ شامل ہو کر رواں سطح بناتے ہیں۔

معدے کی شکل پیٹ کی ساخت سے قدرے کم وبیش ہوسکتی ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ لاغر اشخاص جن کے معدے کی شکل انگریزی حرف تہجی جے (J) جیسی ہوتی ہے، فربہ اشخاص سے معدے کی شکل میں اختلاف رکھتے ہیں۔ فربہ اشخاص کے معدے کی شکل نسبتاً زیادہ افقی ہوتی ہے۔ تاہم معدے کی اصل شکل اور پیٹ میں اس کا مقام اس امر پر مبنی ہے کہ معدہ کن مراحل سے گزر کر ہاضمہ کا فعل پورا کرتا ہے۔

لاغر اشخاص کو جن میں معدے کی شکل حرف جے (J) جیسی ہوتی ہے، اس امر کا خدشہ کہیں زیادہ لاحق ہوتا ہے کہ زخم معدہ پیدا ہو۔ صرف یہی نہیں دیگر عوامل بھی اس ضمن میں اہمیت رکھتے ہیں۔ معدے میں نمک کے ترشے بھی مقدار میں بڑھنے سے زخم کے امکانات تقویت پاتے ہیں۔ یہی حال حد سے زیادہ تمباکو نوشی، خاص طور پر سگریٹ نوشی کا ہے۔ جذباتی سوچ اور نفسیاتی دباؤ یا ٹینشن اور ڈیپریشن کے حامل افراد بھی اپنے وجود میں زخم معدہ پیدا کرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔

ناسور کی جدید اصطلاح اب دنیا بھر میں عام رائج ہے اور بیشتر افراد اپنی ناواقفیت کی بناء

پر اس اصطلاح میں وہ سب زخم میں شامل کر دیتے ہیں جو کہ معدے سے کچھ فاصلے پر پیٹ کی چھوٹی آنت کے ابتدائی انچ بھر کے حصے میں بنتے ہیں جسے بارہ انگشتی آنت کہتے ہیں۔ زخم معدہ اور ناسور معدہ کو وسیع تر معنوں میں اصطلاحاً ناسور میں شامل کیا جا سکتا ہے جس میں بارہ انگشتی آنت میں بننے والے ناسور بھی رکھے گئے ہیں۔ وجہ اس مشترک شمولیت کی یہ ہے کہ دونوں قسم کے ناسور بننے کا سبب ایک ہے، کہیں تو ناسور کے اصلی مقام کا تعین کرنا دشوار ہو جاتا ہے مثلاً یہ شناخت کرنا کہ ناسور کس جگہ پر ہے، معدے کے اندرونی حصے میں ہے یا پھر بارہ انگشتی آنت میں؟ بہتر یہی ہے کہ پڑھنے والوں کو اس ضمن میں سمجھایا جائے کہ ناسور معدہ اور زخم معدہ میں کیا فرق ہے؟ اور چھوٹی آنت اور معدہ میں پیدا ہونے والی ان کیفیات کی اصل صورت کیا ہے؟

امراضِ معدہ اور ذہنی تناؤ

معدہ کے خراب ہونے کی وجوہات میں سے ایک بڑی وجہ ذہنی تناؤ بھی ہے۔ معدہ کی خرابی کی علامات میں پاخانوں کی زیادتی، درد، قبض، متلی، قے اور بھوک کا ختم ہونا، شامل ہیں۔ یہ تمام علامات تناؤ کی وجہ سے ہو سکتی ہیں لیکن بعض دفعہ یہ علامات کسی بڑی بیماری کی طرف اشارہ کرتی ہیں جو ذہنی تناؤ سے بڑھ جاتی ہے۔ بہرحال عام طور پر یہ تناؤ ہی ہوتا ہے جس سے معدہ خراب ہوتا ہے۔ ذیل میں ایسے امراض، ان کی علامات اور علاج کی تفصیل دی جا رہی ہے جو اعصابی تناؤ کے معدے پر اثر انداز ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔

اس میں کسی شک کی گنجائش نہیں ہے کہ تناؤ پاخانے کے فعل پر بری طرح اثر انداز ہوتا ہے لیکن کچھ افراد پر اس کا اثر نمایاں ہوتا ہے اور بعض پر قدرے کم ہوتا ہے۔ موقعہ کی نزاکت سے تناؤ میں زیادتی جو آتی ہے اس سے پاخانوں مین زیادتی یا معدہ کی خرابی پیدا ہو جاتی ہے یعنی متلی اور قے کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

ہماری خوراک اور زندگی گزارنے کا طریقہ ہمارے معدہ کی کارکردگی کو بہت متاثر کرتا ہے۔ گوشت، چائے اور کوک وغیرہ کی زیادتی قبض پیدا کرتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ معدہ میں تیزابیت بھی بڑھا دیتی ہے۔ ریشہ دار خوراک کی کمی قبض کو اور بڑھا دیتی ہے۔ انتہائی

صاف شدہ آٹا قبض کا رجحان پیدا کرتا ہے۔ اگر گوشت کی بجائے دال اور سبزی کی طرف رجحان بڑھایا جائے اور ساتھ ہی ان چھنا آٹا استعمال کیا جائے۔ تو قبض کو ختم کیا جا سکتا ہے۔

زیادہ حساس طبیعت کے مالک لوگ جلد معدہ کے امراض کا شکار ہو جاتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ سر درد میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں اور اس کے علاوہ سانس کی رفتار میں تیزی بھی انسانی جسم کے تمام نظاموں کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔ چکنائی کا زیادہ استعمال انتہائی خراب قبض کا رجحان پیدا کرتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ تیزابیت کے بڑھنے کی وجہ سے بواسیر کا مرض بھی لاحق ہو جاتا ہے۔

خواتین ماہواری کے ایام میں معدہ کے امراض میں مبتلا ہو جاتی ہیں اور یہ مرض زیادہ تر قبض یا زیادہ پاخانوں کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔

حمل کی علامات بھی قبض پیدا کر دیتی ہیں کیونکہ اس وقت جسم کے ہارمونز میں تبدیلی آ رہی ہوتی ہے۔

بعض ادویات معدہ میں مختلف امراض پیدا کرنے کا باعث بنتی ہیں۔ اس ضمن میں انٹی بائیوٹک ادویات سرفہرست ہیں۔ مثال کے طور پر اسپرین بھی معدہ میں السر کا رجحان پیدا کرتی ہے۔ یہی حال انٹی ایسڈ ادویات کا ہے۔ جلاب آور کوڈین پر مبنی ادویات کا استعمال بھی قبض کے رجحان کو بڑھاتا ہے۔

معدہ میں پیدا شدہ ہوا کو روکنے سے بھی معدہ میں خرابی کے آثار پیدا ہوتے ہیں۔ چینی، نشاستہ، لوبیا، بند گوبھی، شلجم اور پیاز معدہ میں ہوا پیدا کرتے ہیں۔ ہوا کو روکنا نقصان دہ ہے۔ لہٰذا اس کو فوراً خارج کرنا ضروری ہے۔

اگر آپ کو پاخانے کے سلسلے میں کوئی مسئلہ ہے اور اور پاخانے زیادہ آ رہے ہیں تو اس کی وجہ آنتوں کی سوزش ہو سکتی ہے۔

پاخانے کے سلسلے میں بھی کوئی بات حتمی نہیں ہے۔ بعض لوگوں کو 2 دفعہ یا تین دفعہ دن میں حاجت محسوس ہوتی ہے اور دوسری طرف بعض لوگ ہفتہ میں صرف ایک دفعہ حاجت محسوس کرتے ہیں۔

اگر کوئی شخص کسی قسم کی تکلیف محسوس نہیں کرتا تو اس کو حاجت ٹھیک ہو رہی ہے۔ لیکن اگر

آپ کی حاجت میں کوئی تبدیلی آ رہی ہے تو وہ تشویش کا باعث ہو سکتی ہے۔ اگر اس کے علاوہ خون بھی آنے لگا ہے تو یہ خطرے کی بات ہے اور توجہ طلب ہے۔ اس کے علاوہ بھوک میں کمی، قے کا رجحان، وزن میں کمی اور درد بھی خطرناک علامات ہو سکتی ہیں۔

خوراک کے سلسلہ میں یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ غذا میں مناسب تبدیلی بعض دفعہ تمام علامات کو ختم کر دیتی ہے۔ تازہ پھلوں، دالوں اور سبزیوں کا زیادہ استعمال کافی فائدہ مند رہتا ہے۔ خوراک میں بسکٹ، کافی، مٹھائیاں، گوشت اور چکنائی سے پرہیز کافی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ آپ کی یومیہ خوراک میں 30 گرام کے قریب ریشہ دار خوراک کا ہونا ضروری ہے۔ اس سے زیادہ ریشہ دار خوراک آپ کے معدہ میں ہوا پیدا کر سکتی ہے۔

کھانے کے ساتھ پانی کا استعمال انتہائی ضروری ہے اور کھانے کے بعد سیر کرنا انتہائی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ کھانا رات کو سونے سے کم از کم چار گھنٹے پہلے کھانا چاہئے۔ وہ لوگ جو زیادہ وقت بیٹھ کر گزارتے ہیں ان کے لئے تین سے چار کلومیٹر سیر کرنا انتہائی ضروری ہے۔

آپ کا جسم بولتا ہے اور اس کی آواز آپ ہی سن سکتے ہیں۔ اگر جسم کسی چیز سے گریز کرتا ہے تو آپ کو اس کے استعمال سے گریز کرنا چاہئے۔

بیہقی کی ایک روایت کے مطابق، معدہ کی مثال ایک حوض کی طرح ہے جس میں سے نالیاں چاروں طرف جاتی ہیں۔ اگر معدہ تندرست ہو تو یہ تندرستی لے کر جاتی ہیں اور اگر معدہ خراب ہو تو بیماری لے کر جاتی ہیں۔

معدہ سے جب تیزابی مادہ آنت کی طرف رجحان کرتا ہے تو وہاں یہ آنت کی جھلی میں خراش پیدا کرتا ہے جس سے سینے میں جلن محسوس ہوتی ہے اور قدرے درد محسوس ہوتا ہے جو عام طور پر بعض لوگوں کو کھانا کھانے کے فوراً بعد محسوس ہوتا ہے اور بعض دفعہ عجیب ذائقہ اور کڑوا محلول گلے میں آ جاتا ہے۔ موٹاپے میں یہ علامات زیادہ ہوتی ہیں۔

اگر معدے میں السر ہو تو جلن کا احساس رہتا ہے اور درد بھی محسوس ہوتا ہے جو چھاتی کے اردگرد قائم رہتا ہے اور پیٹھ پر بھی محسوس ہوتا ہے۔ اکثر اوقات بھوک ختم ہو جاتی ہے اور قے کا رجحان بڑھ جاتا ہے۔ درد اکثر رات کے وقت اور معدہ خالی ہونے کی صورت میں زیادہ محسوس ہوتا ہے۔

السر اس درد سے نجات حاصل کرنے کیلئے دودھ اچھا ذریعہ ہے اور اس کے علاوہ دوسری انٹی ایسڈ ادویات بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔ اس کے علاوہ تھوڑا تھوڑا کھاتے رہنے اور آرام کرنے سے اس بیماری میں آرام محسوس ہوتا ہے۔ اس مرض میں جب شدت آتی ہے تو منہ کے راستے خون آنے لگتا ہے۔ اس مرض میں سگریٹ نوشی اور شراب سے مکمل پرہیز ضروری ہے۔ ملٹھی کے جوشاندے کا دن میں تین دفعہ استعمال السر سے نجات حاصل کرنے میں مفید ہے۔ اسبغول کا چھلکا اور گوگل کی گولیاں دودھ کے ساتھ اس بیماری سے نجات میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔ گوشت، کولا، کافی وغیرہ سے مکمل پرہیز ضروری ہے۔

پتے کی پتھری کی وجہ سے شدید درد کا احساس پسلیوں کے نیچے اور کمر میں ہوتا ہے اور یہ زیادہ خوراک سے بڑھتا ہے۔ یہ پتھریاں خود بخود بھی نکل جاتی ہیں لیکن بعض دفعہ ان کو نکالنے کیلئے علاج کرنا پڑتا ہے۔ ہم وزن روغن زیتون اور لیموں کا رس ان کو نکالنے میں اہم کردار ادا کرسکتا ہے۔

ذہنی تناؤ کی وجہ سے بڑی آنت کی سوزش لاحق ہوسکتی ہے جس میں وقتاً فوقتاً درد کا حملہ ہوتا رہتا ہے اور خونی دست آتے ہیں۔ اگر وقت پر علاج نہ کیا جائے تو یہ مرض خطرناک ثابت ہوسکتا ہے۔ ریشہ دار خوراک بہتر ثابت ہوتی ہے۔ فوڈ الرجی اس مرض کا باعث بن سکتی ہے۔ آنتوں کی سوزش میں عرقِ مکو، ملٹھی کا جوشاندہ، چھلکا اسبغول، مرجان، کیلشیم اور زنک مرکب کا استعمال اس بیماری سے نجات دلاسکتا ہے۔

چھوٹی اور بڑی آنت کی سوزش کی وجہ سے پاخانہ کی بندش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کی علامات میں پیٹ میں مروڑ، دست آنا، وزن میں کمی اور عام صحت کا کمزور ہونا شامل ہیں۔ اس مرض سے جلدی امراض یعنی جلد پر خراش کا پیدا ہو جانا، آنکھوں کی سوزش اور جوڑوں کا درد پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس کا علاج بروقت نہ کرنا خطرے سے دوچار کرسکتا ہے۔ اس مرض میں چکنائی کا پرہیز بہت ضروری ہے۔

معدہ کی خرابی، قے کا آنا، بھوک کا ختم ہو جانا اور تھوڑے عرصہ میں وزن میں زیادہ کمی ہو جانا معدہ کے کینسر کی نمایاں علامات ہیں۔ معدہ میں شدت کا درد ہوتا ہے اور قے اور دست میں خون آتا ہے۔ چھوٹی آنت کے کینسر میں پاخانے کی نارمل حاجت میں تبدیلی آجاتی ہے

یعنی یا تو دست رک جاتے ہیں یا پھر قبض بڑھ جاتی ہے۔ درد میں اضافہ ہو جاتا ہے اور پاخانے کے راستے خون آنے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں فوری علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس بیماری میں تیزابی غذاؤں سے پرہیز کریں۔ چونے کا پانی 10 ملی لیٹر ایک گلاس پانی میں ڈال کر دن میں تین بار استعمال کریں۔ افسنتین، دھماسہ، چرائتہ، سدابہار جوشاندہ استعمال کریں۔ نمکیات میں زنک، کیلشیم اور میگنیشیم کا استعمال کریں۔

تھائی رائیڈ کے محرک ہو جانے سے کھانے کی خواہش بڑھ جاتی ہے لیکن وزن کم ہو جاتا ہے، دست آتے ہیں، اگر تھائی رائیڈ کا عمل کمزور ہو جائے تو تھکاوٹ کا احساس بڑھ جاتا ہے۔ وزن بڑھتا ہے جبکہ کھانے کی خواہش کم ہو جاتی ہے اور قبض ہو جاتی ہے۔ گلے کے امراض میں زنک کی گولیاں چوسیں اور ساتھ ملٹھی کا ست بھی وقتاً فوقتاً چوستے رہیں۔ گل بابونہ کے جوشاندہ سے غرارے اس کا بہترین علاج ہے۔

غذاؤں کی تیزابی اور اساسی خصوصیات اور ان کے اثرات

اگر غذا کو تیزابی اور اساسی نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو خوراک کا تیزابی اور اساسی لحاظ سے متوازن ہونا بہت ضروری ہے۔ تیزابی اور اساسی لحاظ سے غیر متوازن خوراک انسان کو مختلف امراض کا شکار کر دیتی ہے اور صحت کیلئے انتہائی مضر ثابت ہوتی ہے۔ اسی لئے کہا جاتا ہے کہ آپ کی صحت آپ کے اپنے ہاتھ میں ہے۔ جیسی خوراک آپ استعمال کریں گے، صحت پر ویسے ہی اثرات مرتب ہوں گے۔ اگر خوراک کو اس لحاظ سے متوازن کر لیا جائے تو معدہ کی ہضم کرنے کی طاقت کو بڑھایا جا سکتا ہے۔

آپ کے جسم میں مختلف اقسام کے مائع مرکبات گردش کر رہے ہیں۔ ان مائع مرکبات کی اپنی تیزابی یا اساسی خصوصیات ہوتی ہیں جن کو PH کے پیمانہ سے ناپا جاتا ہے یعنی جس خوراک کی PH سات ہوگی، وہ نہ تو تیزابی ہوگی اور نہ ہی اساسی۔ سات پی ایچ PH سے اوپر والی خوراک اساسی خصوصیات کی حامل ہوگی اور سات پی ایچ سے نیچے والی خوراک تیزابی اثرات رکھتی ہوگی۔ تیزاب کے لفظ سے تقریباً ہر آدمی واقف ہے جیسے نمک کا تیزاب جو انسانی جسم میں نظامِ انہضام میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اسی طرح آپ کے جسم میں لیکٹک ایسڈ بھی

موجود ہوتا ہے جس کی زیادتی جسمانی افعال کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔ اس طرح اساسی خصوصیات رکھنے والی غذائیں اور دوسرے مرکبات یعنی امونیا کے محلول انسانی جسم پر اپنے اپنے اثرات مرتب کرتے ہیں۔

انسانی جسم کو صحت مند رکھنے کیلئے تیزابی اور اساسی توازن بہت نمایاں کردار ادا کرتا ہے اور ان دونوں کے درمیان بڑا تھوڑا فرق ہونا چاہئے۔ ان دونوں میں ذرا سی بھی کمی یا زیادتی انسانی جسم کے اندر کام کرنے والے کیمیائی عوامل کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔

پی ایچ (PH) کیا ہے؟

پی ایچ (PH) کو عام طور پر ہائیڈروجن آئنز کی طاقت سے منسوب کیا جاتا ہے۔ پی (P) پاور (طاقت) اور ایچ (H) ہائیڈروجن کو ظاہر کرتا ہے۔ اس کو ناپنے کیلئے پی ایچ میٹر استعمال کرتے ہیں۔ اگر کسی چیز کی پی ایچ سات ہے تو وہ نارمل ہے۔ سات سے اوپر اساسی اور سات سے نیچے تیزابی خصوصیات بڑھتی ہیں۔ ہائیڈروجن (H) تیزابیت کو ظاہر کرتا ہے جبکہ ہائیڈروآکسل (OH) اساسیت کو ظاہر کرتا ہے۔ سلوشن میں کچھ ہائیڈروجن اور کچھ ہائیڈروسل آنز ہوتے ہیں۔ ہائیڈروجن آئنز کی مقدار پر تیزابیت کا انحصار ہے جبکہ ہائیڈروسل آئنز کی مقدار پر اساسیت منحصر ہے لہٰذا اگر ہائیڈروجن آنز زیادہ ہوں گے تو وہ سلوشن تیزابی کہلائے گا اور اگر ہائیڈروسل زیادہ ہوں گے تو وہ اساسی کہلائے گا۔

عام طور پر تندرست آدمی کے خون کی پی ایچ 7.35 سے 7.45 تک ہوتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے خون کی پی ایچ سات سے کم ہو جائے یا پھر 7.8 پی ایچ سے بڑھ جائے تو اس سے مہلک قسم کے اثرات جسم پر مرتب ہوں گے۔ پی ایچ میں تھوڑی سی بھی کمی یا زیادتی انسانی جسم کے اندر ہونے والے میٹابولک عوامل میں مہلک قسم کی تبدیلیاں رونما کرتی ہے۔ نارمل پی ایچ کی موجودگی میں ہی خلیہ کے اندر مائع کے جانے اور باہر نکلنے کی صلاحیت ٹھیک رہتی ہے ورنہ پی ایچ کے بڑھ جانے سے خلیہ کی یہ خصوصیات بری طرح متاثر ہوتی ہیں اور اس وجہ سے کیمیائی مرکبات اور نشو ونما کے ضروری اجزاء خلیہ کے اندر آسانی سے داخل نہیں ہو سکتے اور نہ ہی آسانی سے اندر سے باہر آسکتے ہیں۔

بہت سے لحمیات کے ڈھانچہ کا انحصار پی ایچ پر ہے اور توانائی پیدا کرنے والے عوامل بھی نارمل پی ایچ کے تابع ہیں۔ حد سے زیادہ جسمانی کام کرنے سے عضلات میں لیکٹک ایسڈ بڑھ جاتا ہے اور اس کے بڑھنے کی وجہ سے کچھ انزائم اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں جس کی وجہ سے عضلات میں درد محسوس ہونے لگتا ہے اور تھکاوٹ کا احساس بڑھ جاتا ہے۔ لہٰذا پی ایچ کی ذرا سی تبدیلی بھی میٹابولزم (Metabolism) کو بہت متاثر کرتی ہے۔ انسانی جسم کو پی ایچ کو نارمل رکھنے کیلئے بہت پاپڑ بیلنے پڑتے ہیں۔

انسانی جسم میں کچھ ایسے مرکبات موجود ہیں جو پی ایچ کو بڑھنے کم ہونے سے روکتے ہیں۔ ان کو کیمیائی زبان میں بفر (Buffer) کہتے ہیں۔ یہ کاربانک ایسڈ ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ خون کا ہیموگلوبن، لحمیات اور فاسفیٹ بھی پی ایچ نارمل کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ زیادہ بفر کیمیائی مرکبات کو گردے اور پھیپھڑے دوبارہ جسم کے اندر داخل کر دیتے ہیں اور باہر نہیں نکلنے دیتے۔ ان دونوں ذرائع سے فضلے جسم سے خارج ہوتے ہیں۔

انسانی جسم میں جب بھی کسی وجہ سے پی ایچ میں تبدیلی آنے لگتی ہے، یہ بفر مرکبات اس تبدیلی کو روک دیتے ہیں۔ یہ دونوں طرح سے ہوتا ہے۔ یعنی اگر تیزابیت بڑھے یا اساسی اثرات بڑھیں، ان دونوں کے بفر مرکبات پی ایچ تبدیل ہونے نہیں دیتے اور پی ایچ کو متوازن رکھتے ہیں۔

جہاں تک قدیم ادویاتی نظام کا تعلق ہے، اس کے مطابق جسم میں پیدا ہونے والے اضافی اساسی یا تیزابی مادوں کو نکالنے کی خوبی گردوں، پھیپھڑوں اور جلد میں بدرجہ اتم موجود ہے لیکن دوسرے ادویاتی نظاموں سے تعلق رکھنے والے معالج اس پر یقین نہیں رکھتے۔ ان کے خیال کے مطابق ہمارے کھانے پینے کی عادات ہی ہمارے لئے خطرناک امراض کا موجب بنتی ہیں۔ بدقسمتی سے اس وقت تمام ممالک میں ایسی خوراک کا استعمال عام ہو رہا ہے جو جسم میں انسانی تیزابیت کو بڑھاتی ہیں۔

تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ جہاں کہیں بھی انسانی جسم میں سوزش پیدا ہوتی ہے، اس سے متاثر ہونے والے خلیات میں تیزابی مادوں کی مقدار پہلے ہی بڑھ چکی ہوتی ہے اور جیسے جیسے سوزش بڑھتی ہے، وہاں کی پی ایچ تیزابیت کی طرف بڑھتی ہے اور وہاں موجود بفر کیمیائی

مرکبات کی طاقت کم ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جسمانی قوتِ مدافعت بھی کم ہو جاتی ہے۔ جوڑوں کے درد اور باقی بہت سے امراض جن میں سوزش ظاہر ہوتی ہے، ان میں متاثرہ مقام کے اردگرد کے رابطہ ٹشوز میں میٹابولک تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔

ایک شخص جو متوازن خوراک کھاتا ہے جس میں پھل اور سبزیوں کی وافر مقدار تیزابی اور اساسی توازن قائم رکھتی ہے۔ اس شخص میں اگر کوئی مرض پیدا ہونے کی کوشش کرتا ہے تو جسمانی قوتِ مدافعت کا نظام اس کو روک دیتا ہے اور یہ شخص جلد صحت یاب ہو جاتا ہے۔

جدید تحقیق کے بعد یہ بات واضح ہو کر سامنے آئی ہے کہ ظاہر طور پر خون اور پیشاب کی پی ایچ نارمل ہے لیکن رابطہ ٹشوز میں تیزابی مادے موجود ہوتے ہیں جن کا عام آلات سے پتہ نہیں چلتا اور اس وجہ سے بیماری اور زخم سر اٹھا لیتے ہیں۔

انسانی جسم میں تیزابیت کی زیادتی کی وجوہات میں ایک وجہ یہ ہے کہ ہمارا جسم کچھ تیزاب جسم کے اندر خون بناتا ہے جیسا کہ لیکٹک ایسڈ جو زیادہ جسمانی کام کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اور جب انسان کم خوراک کھاتا ہے تو اضافی تیزاب پیدا ہونے لگتے ہیں۔ کچھ تیزاب جو جسم میں بنتے ہیں، ان کی وجہ جسم کا ماحول ہوتا ہے لیکن یہ تیزاب جلد ہی اپنی تیزابی خوبی کھو بیٹھتے ہیں اور یہ جسم کے تیزابی اساسی توازن کو متاثر نہیں کرتے۔

بہت سی بیماریاں بھی جسم میں تیزابیت کو بڑھا دیتی ہیں جیسا کہ ذیابیطس، جگر کے امراض اور گردوں کا نارمل کام نہ کرنا۔

انسانی جسم میں تیزابیت کے بڑھنے کی سب سے بڑی وجہ تیزابی غذاؤں کا ہضم نہ ہونا ہے۔ پرانے زمانے میں ہمارے آباؤ اجداد کی خوراک اس قسم کی ہوا کرتی تھی جس میں اساس کے بڑھنے کا رجحان ہوتا تھا جبکہ اب تیزابی غذاؤں کے زیادہ استعمال سے تیزابیت کا رجحان بڑھ چکا ہے اور دن بدن تیزابی غذاؤں کے استعمال میں اضافہ ہو رہا ہے اور اساسی غذائیں ہمارے دستر خوان سے تقریباً غائب ہو رہی ہیں۔

آج کل ہماری خوراک جانوروں سے حاصل کردہ لحمیات اور ضرورت سے زیادہ صاف شدہ آٹے پر منحصر ہے۔ دونوں چیزیں تیزابیت بڑھانے والی ہیں۔ اساسی غذاؤں میں پھل اور سبزیاں سرفہرست ہیں جو زمانہ قدیم میں وافر مقدار میں استعمال کیے جاتے تھے۔

گوشت تیزابیت کو بڑھانے میں سرفہرست ہے۔ قدیم زمانہ میں گوشت بہت کم کھایا جاتا تھا بلکہ گوشت میں وافر مقدار میں سبزیوں یا دالوں کی ہوا کرتی تھی لیکن آج کل کڑاہی گوشت بروسٹ وغیرہ کی وجہ سے گوشت کا استعمال بہت بڑھ گیا ہے۔ گوشت کے ساتھ سبزیوں کا استعمال خوراک کو تیزابی اور اساسی لحاظ سے متوازن رکھتا ہے۔

کچھ خاص لحمیات ایسے ہیں جو تیزابیت پیدا نہیں کرتے۔ سبزیوں پر مبنی لحمیات مثلاً سویابین اور اس پر مبنی اشیاء گوشت سے کم تیزابی مادہ پیدا کرتے ہیں۔ دودھ اور دودھ پر مبنی اشیاء بھی گوشت کے مقابلہ میں کم تیزابی خصوصیات کی حامل ہیں۔ اطبا کی رائے کے مطابق ہفتہ میں ایک دن گوشت کا استعمال آپ کی جسمانی ضرورت پوری کرنے کیلئے کافی ہے۔ باقی دنوں میں سبزیوں اور دالوں پر انحصار کرنا چاہئے۔ تحقیق نے یہ بھی ثابت کر دیا ہے کہ محض دالیں، چینی اور آٹے پر انحصار کرنے والے لوگ بھی تیزابیت کا شکار ہو سکتے ہیں لہٰذا تازہ سبزیوں کا خوراک میں شامل کرنا انتہائی ضروری ہے۔ جو لوگ چاول کا استعمال زیادہ کرتے ہیں ان میں بھی تیزابی رجحان پیدا ہو جاتا ہے۔ ان کی تیزابیت گوشت سے کم نہیں ہوتی۔ آلو اساسی رجحان پیدا کرتے ہیں۔ آلو کو تیزابیت ختم کرنے کیلئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

تقریباً تمام تازہ سبزیاں اساسی رجحان پیدا کرتی ہیں۔ سبزیوں کو کم آنچ پر پکانا چاہیے اور ان کو زیادہ دھونا نہیں چاہئے کیونکہ اس سے ان کے اندر جو معدنی مرکبات پائے جاتے ہیں وہ ضائع ہو جاتے ہیں۔ کھانے کی چیزوں کو ضرورت سے زیادہ پکانا ان کے تیزابی رجحان کو بڑھاتا ہے۔

اساسی اور تیزابیت والی غذائیں

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ لیموں اور مالٹے چونکہ کھٹاس رکھتے ہیں اس لئے وہ تیزابی رجحان رکھتے ہوں گے لیکن یہ غلط ہے۔ ان میں عام طور پر غیر نامیاتی ایسڈ پائے جاتے ہیں جو تیزابیت کے لحاظ سے کمزور ایسڈ ہیں اور ان میں سوڈیم کے نمکیات ہوتے ہیں۔ یہ تیزاب میٹابولزم کے عوامل سے گزرنے کے بعد کاربن ڈائی آکسائیڈ میں بدل کر پھیپھڑوں کے ذریعے خارج ہو جاتے ہیں اور باقی سوڈیم کاربونیٹ اور پوٹاشیم کاربونیٹ جسم میں رہ

جاتے ہیں جو کہ تیز اساسی رجحان رکھنے والے نمکیات ہیں۔ زیادہ تر پھلوں میں بہت زیادہ نمکیات پائے جاتے ہیں جن میں کیلشیم، میگنیشیم، ایلومینیم اور آئرن سرفہرست ہیں اور یہ تمام اساسی رجحان رکھنے والے نمکیات ہیں۔ اس طرح اگر گوشت کو پی ایچ کے آلہ سے ناپا جائے تو یہ اساسی خصوصیات کا حامل ہے لیکن جب یہ میٹابولزم کے عوامل سے گزرتا ہے تو تیزابی رجحان اختیار کر لیتا ہے جس کی وجہ سے اسے تیزابی خوراک میں شامل کیا جاتا ہے۔

زیادہ اساسیت والی غذائیں: مکئی، زیتون، تل، شلغم، پالک۔

درمیانی اساسیت والی غذائیں: سلاد (ہر قسم کا)، لیموں، مالٹا، انگور، گاجر، کیلا، تازہ سبزیاں۔

کم اساسیت والی غذائیں: ناشپاتی، سیب، سٹرابری۔

زیادہ تیزابیت والی غذائیں: انڈے کی زردی، چاول۔

درمیانی تیزابیت والی غذائیں: سرخ گوشت، انڈے، مرغی، مچھلی، مونگ پھلی۔

کم تیزابیت والی غذائیں: روٹی، بادام، اخروٹ، پنیر، دودھ۔

معدہ میں گیس کیوں بنتی ہے؟

موجودہ دور میں گیس کی تکلیف عام ہوتی جا رہی ہے لیکن عوام اس کی حقیقی وجوہات سے تقریباً ناواقف ہیں اور اس سے بچنے کے لئے اپنی غذا میں کسی قسم کی کوئی احتیاط نہیں کرتے۔

گیس کسی حد تک انسانی جسم میں موجود ہوتی ہے لیکن اگر یہ حد سے بڑھ جائے تو اس سے قدرے درد محسوس ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ محفل میں ہتک کا باعث بھی بن سکتی ہے۔ دوسری طرف یہ کسی بیماری کی نشاندہی بھی کرتی ہے۔ اگر آپ کے نظامِ انہضام میں ضرورت سے زیادہ گیس بنتی ہے یا آپ کم سے کم گیس کو جسم میں رکھنا چاہتے ہیں تو درج ذیل تفصیل پر غور کریں۔

گیس کے بننے کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ آپ نے جو خوراک کھائی ہے وہ پوری طرح ہضم نہیں ہوئی۔ ایسی خوراک جو بڑی آنت (Colon) میں بغیر تغیر و تبدل کے داخل ہو جاتی ہے وہ بکٹیریا کیلئے ایک ایسا مادہ مہیا کرتی ہے جس سے گیس پیدا ہوتی ہے۔

لیکٹوز (Lactose) یعنی ملک شوگر کا برداشت نہ ہونا ایک اچھی مثال ہے۔ لیکٹوز عام

طور پر چھوٹی آنت میں گلکٹوز (Galactose) اور گلوکوز (Glucose) میں تقسیم ہو جاتی ہے جہاں پر یہ نشاستہ کے چھوٹے یونٹ جزو بدن ہو جاتے ہیں۔ لیکٹوز کا برداشت نہ ہونا اس بات کی دلیل ہے کہ انسانی جسم میں (Lactose Enzyme) کی کمی موجود ہے جو کہ لیکٹوز کو چھوٹے یونٹس میں تقسیم کرتا ہے اور قابل ہضم بناتا ہے۔ لہٰذا لیکٹوز بغیر تقسیم ہوئے بڑی آنت میں داخل ہو جاتے ہیں جہاں پر بکٹیریا اس کو گھلاتے ہیں اور گیس بناتے ہیں۔

خوراک کی الرجیز کی وجہ سے غیر ہضم خوراک بڑی آنت میں داخل ہو جاتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ کو دودھ سے الرجی ہے۔ دودھ پینے سے الرجی کے عوامل پیدا ہوتے ہیں اور چھوٹی آنت دودھ کو ہضم کرنے کے قابل نہیں ہوتی جس کی وجہ سے آنت میں ابھار پیدا ہوتے ہیں لہٰذا غیر ہضم شدہ دودھ بڑی آنت میں چلا جاتا ہے جس سے گیس پیدا ہوتی ہے۔ اگر خوراک کو اچھی طرح نہ چبایا جائے تو بھی غیر ہضم شدہ خوراک بڑی آنت میں چلی جاتی ہے۔

خاص طور پر چھوٹی آنت میں زیادہ مقدار میں بکٹیریا نہیں ہوتے لیکن بعض دفعہ زیادہ نشاستہ دار خوراک اور زیادہ ریشہ دار خوراک میں بکٹیریا بڑھ جاتے ہیں جس کی وجہ سے خوراک کے گھلنے کی رفتار بڑھ جاتی ہے اور گیس بننے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔

گیس پیدا کرنے والی خوراکیں

ہر وہ چیز جو آپ کا جسم ہضم نہیں کرتا، گیس پیدا کرتی ہے۔ ایسی غذائیں جن کی تیاری میں ہوا کا استعمال ہوا ہو، گیس کو خارج کرتی ہیں۔ ایسی خوراک جس کو پھینٹا گیا ہو وہ گیس پیدا کرتی ہے۔ سب سے زیادہ گیس پیدا ہونے کی وجہ کولا وغیرہ قسم کے مشروبات کا استعمال ہے کیونکہ ان کے استعمال سے انسانی جسم کاربن ڈائی آکسائیڈ کی شکل میں گیس حاصل کرتا ہے۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ ملے دیگر مشروبات بھی گیس بننے کا سبب ہیں۔

ضرورت سے زیادہ لحمیات پر مبنی خوراک استعمال کرنے والے خواتین وحضرات گیس کی بیماری کے شکار ہو جاتے ہیں کیونکہ لحمیات کے مکمل طور پر ہضم نہ ہونے کی وجہ سے بدبودار گیس جو Indole اور Skatole پر مشتمل ہوتی ہے، بنتی اور خارج ہوتی ہے۔ بعض Antiacid انٹی ایسڈ ادویات کا زیادہ استعمال بھی گیس کا اسبب ہوتا ہے۔ انٹی ایسڈ معدہ

میں تو تیزابیت کو کم کرتا ہے لیکن گیس پیدا کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ انٹی ایسڈ ادویات میں کاربونیٹ اور بائی کاربونیٹ کا استعمال کیا جاتا ہے جو معدہ کے ایسڈ کے ساتھ عمل کر کے کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس بناتے ہیں اور گیس کی رکاوٹ کا باعث بنتے ہیں۔ یاد رکھیں جو دوا پانی کے گلاس میں گیس پیدا کرتی ہے وہ آپ کے معدہ میں بھی جا کر گیس پیدا کرے گی۔

خوراک کھاتے وقت بھی گیس کی کچھ مقدار معدہ میں داخل ہوتی ہے لیکن یہ زیادہ مسئلہ پیدا نہیں کرتی۔

مشاہدہ میں آتا ہے کہ کچھ لوگوں کے جسم میں گیس پیدا ہوتی ہے لیکن ساتھ ساتھ خارج بھی ہوتی رہتی ہے اور گیس رکتی نہیں جس کی وجہ سے ان کو درد نہیں ہوتا۔ لیکن جن لوگوں میں گیس رک جاتی ہے، وہ شدید درد محسوس کرتے ہیں۔ درد محسوس کرنے والے لوگوں میں نہ صرف گیس رک جاتی ہے بلکہ بعض کو قولون میں مروڑ بھی اٹھتا ہے۔ اس حالت میں گیس کو نکلنے کا راستہ نہیں ملتا کیونکہ قولون اور چھوٹی آنت کے درمیان کا سوراخ بند ہو جاتا ہے۔ جونہی گیس اکٹھی ہوتی ہے تو اس دباؤ بڑھ جاتا ہے اور گیس معدہ میں رک جاتی ہے۔

گیس کے مرض کو کم کرنے کیلئے مندرجہ ذیل چیزوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

نشاستہ دار غذائیں توانائی کا سبب ہیں لیکن ساتھ ہی بعض دفعہ گیس پیدا کرنے کا موجب بنتی ہیں۔ نشاستہ دار خوراک کو ہضم کرنے کیلئے بکٹیریا کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اگر لمبی لائن والے (Long Chained) نشاستے استعمال کئے جائیں بکٹیریا بیکٹریا اپنا کام اچھی طرح انجام دینے سے قاصر رہتے ہیں۔

دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی چیزیں عام طور پر گیس پیدا کرتی ہیں لیکن ان کی اہمیت کو مدنظر رکھتے ہوئے ان کو خوراک سے نکالا نہیں جا سکتا۔ ان کیلئے ایسی چیز کا استعمال ضروری ہے جو لیکٹوز انزائم بنائے یا پھر بنا بنایا انزائم استعمال کیا جائے۔ جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے جست کی کمی کی وجہ سے لیکٹوز انزائم کم بنتا ہے لہٰذا جست کا استعمال اس انزائم کو بڑھاتا ہے۔

چائے، کافی اور شراب تینوں چیزیں گیس بننے کا باعث بن سکتی ہیں کیونکہ یہ تینوں چیزیں معدہ کی اندرونی جھلی پر خراش پیدا کرتی ہیں جس کی وجہ سے گیس ہوتی ہے۔ ضرورت سے زیادہ قبض کشا ادویات کا استعمال بھی گیس پیدا کرتا ہے۔ اگر ایسی ادویات استعمال کرنا ہی پڑیں تو

معتدل قسم کی استعمال کریں۔ اگر دالوں اور لوبیا وغیرہ کو پکانے سے پہلے کچھ وقت کیلئے پانی میں بھگو دیا جائے تو ان میں موجود گیس کا باعث بننے والے Galactosides کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اگر مٹر، دالوں، لوبیا وغیرہ کو بھگو کر ذرا ابال کر اس پانی کو نکال دیں اور تازہ پانی ڈال کر پکائیں تو اس سے حیاتین اور معدنیات کے کم ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے لیکن اس طرح استعمال سے گیس کی تکلیف ختم ہو جائے گی۔

ایسی ادویات جن کو انٹی ایسڈ کہا جاتا ہے جیسا کہ بازار میں ''گیسٹوفل'' کے نام سے قرشی انڈسٹریز کا شربت موجود ہے، کے استعمال سے گیس کے مرض سے چھٹکارا حاصل کرنا آسان ہے۔ اس کے استعمال سے گیس کے بڑے بلبلے چھوٹے بلبلوں میں بدل جاتے ہیں۔ جڑی بوٹیوں کے مؤثر اجزاء گیس کو ختم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ کوئلہ جس کو عام زبان میں Charcoal بھی کہا جاتا ہے، گیس کو اپنے اندر جذب کرنے کی خصوصیت کا حامل ہے۔ کوئلہ پر مبنی ادویات انسانی جسم کے اندر گیس کو رکنے نہیں دیتیں۔ لیکن گیس پیدا ہونے کی اور بھی وجوہات ہو سکتی ہیں مثلاً جگر کا اپنا فعل ٹھیک نہ ہونا۔ ایسی حالت میں اطباء سے رجوع کرنا ضروری ہے۔

غیر صحتمند اشیاء کھانے کی خواہش اور امراضِ معدہ

معدے کے امراض سے متعلق زیر نظر حصہ بری شے کھانے کی خواہش پیدا ہونے یا بھوک خراب ہو جانے سے متعلق ہے۔ ایسی حالت میں نمکین و چٹپٹی چیزیں کھانے کی طرف طبیعت مائل ہو جاتی ہے اور بھوک بگڑنے میں گاچنی، کوئلہ، مٹی، چونا جیسی چیزیں کھانے کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔

اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ فاسد اخلاط کی زیادتی معدہ کی چنٹوں میں اجتماع کر جاتی ہے چنانچہ طبیعت ایسی چیزوں کی خواہش کرتی ہے کیونکہ طبیعت جو صاحبِ بدن کے کمالات کی حفاظت کرتی ہے ان اشیاء کے ذریعے پیدا شدہ عارضی تکالیف کو دور کرنا چاہتی ہے۔ عین اسی طرح جیسے صحت کی حالت میں مناسب اور موافق غذا کی طبیعت کو اس لئے خواہش ہوتی ہے کہ اس سے بھوک کی تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔

بعض اوقات بُری اشیا کھانے کی خواہش پیدا ہونے کی وجہ یہ نہیں ہوتی کہ طبیعت خراب اخلاط کی تکلیف کو رد کرنا چاہتی ہے بلکہ یہ کہ معدہ میں جمع شدہ خراب مواد اپنے جیسی بری کیفیتوں کے مواد کی خواہش رکھتے ہیں مثلاً دماغ کے اگلے حصے میں جمع شدہ مواد بدبو کا اچھا خیال کرتے ہوئے اس کی خواہش بھی کرتا ہے۔ یہ صورت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب مواد طبیعت پر اس حد تک غالب آجائے کہ بدنی قوتوں کو اپنا تابع کرلے۔ کسی دانا کا قول ہے کہ طبیعت کے مواد کے موافق چیزوں کی خواہش لغو اصول ہے اور جب طبیعت اس قسم کی اشیاء کو دفع کرنے کی طرف مائل ہونے لگے تو صحت بہتر ہو جاتی ہے کیونکہ طبیعت قوی ہو چکی ہوتی ہے اور مرض پر غالب آجاتی ہے۔

یہ مرض عموماً حاملہ عورتوں کو حمل کے پہلے تین مہینوں میں ہوا کرتا ہے کیونکہ بچہ چھوٹا ہونے کی وجہ سے حیض کا خون مکمل طور پر اس کی غذا میں صرف نہیں ہوتا بلکہ بچ کر فضلات کے طور پر معدہ میں جمع رہتا ہے اور عورتوں کا خونِ حیض ان کی غذا کا بھی فضلہ ہے جو جنین کی غذا میں صرف ہوتا ہے یعنی حیض کا بہترین حصہ وہ ہے جو جنین کی غذا میں صرف ہوتا ہے، اس سے کم بہتر چھاتیوں میں اور بالکل ردی اور بیکار خون عورت کے بدن میں باقی رہتا ہے تاکہ بوقت پیدائش جنین کی مدد کرے چنانچہ جو حصہ عورت کے رحم میں جمع رہتا ہے اس کا کچھ حصہ معدہ کی طرف گر کر تر اور بہنے والی رطوبت پیدا کر دیتا ہے جس سے طبیعت ایسی چیزوں کی خواہش رکھتی ہے جو اس تری اور رطوبت کو جو بہنے والی ہے، جذب کرے یا چوس لے۔ یہ صورت چوتھے مہینے تک رہتی ہے۔ اس کے بعد جیسے جیسے جنین بڑھتا جاتا ہے یہ خواہش کم ہوتی چلی جاتی ہے۔ حمل کے ابتدائی دور میں یہ فضلات قے کے ذریعے بھی بکثرت خارج ہوتے ہیں۔

یہ مرض حاملہ میں اس وقت بہت کم پیدا ہوتا ہے جب حمل میں لڑکا ہو کیونکہ وہ اپنی حرارت کے سبب غذا کے زیادہ حصے کو جذب کر لیتا ہے اور لڑکی اتنی غذا جذب نہیں کرتی اور اگر کر لیتی ہے تو لڑکوں کی طرح تحلیل نہیں کر سکتی کیونکہ لڑکی کی حرات قوی نہیں ہوتی اور یہی وجہ ہے کہ حمل میں لڑکا ہونے کی صورت میں فضلات بہت کم ہوتے ہیں۔

اس کا علاج کرنے کے لئے پہلے مریض کو مچھلی، اس کے بعد سکنجبین میں مولی، آب سویہ، نمک اور تخم مولی بھگو کر ماء العسل ملا کر پلائیں تاکہ قے کے ذریعے معدہ صاف ہو

جائے۔ یہ عمل مہینے میں ایک سے دو بار کریں۔

ثربد، بڑنگ کابلی، نمک، نغطی، ایارج، شہد کے ذریعے دست لائیں۔ معدہ کو قوی کرنے والی ایسی جوارشیں کھلائیں جو انیسوں، ہلیلہ، بہیڑہ، آملہ مصطگی، زیرہ، اجوائین، چھوٹی بڑی الائچی، مرچ سیاہ، سداب اور نبات سفید سے تیار کی گئی ہوں۔ اگر اس قسم کی فاسد بھوک زیادہ لگے تو کبوتروں کے بچے کی بھنی ہوئی ہڈیاں چبوائیں تا کہ بھوک میں سکون پیدا ہو جائے یا بچھڑوں کا خشک گوشت (ہنٹر بیف) چبانے کیلئے دیں۔

معدہ کی سردی اور ڈھیلے پن کی صورت میں، معدہ کو قوی کرنے والی جوارش اور اطریفل کھلائیں جن میں تھوڑی خوشبو اور سکیڑ پیدا کرنے کی طاقت ہو جیسے جوارش عود اور معدہ کو قوی کرنے والے لیپ مثلاً سنبل، سعد کوفی، مرحیا گند، مصطگی، آب بہی میں حل کر کے روغن سنبل ہندی کی مالش کریں۔

سنبل ہندی کا مشہور نام سنبل لطیف بھی ہے اور یہ روغن معدہ کے درد، معدہ کی سردی اور اعضاء کے ڈھیلے پن کو زائل کرنے میں بے مثال ہے۔ بہت ساری ادویہ ہمارے ملک میں پیدا ہوتی ہیں لہٰذا اس طب کو اپنا کر کثیر زرِ مبادلہ بھی بچایا جا سکتا ہے اور دکھی انسانیت کی خدمت کا مقصد بھی پورا کیا جا سکتا ہے۔ یہ بات بھی قابل توجہ ہے کہ ورلڈ ہیلتھ اسمبلی نے اپنے گذشتہ اجلاسوں میں اس طریقہ علاج کی افادیت کو تسلیم کرتے ہوئے کہا ہے کہ دیسی طب ایک مفید، ارزاں اور سائنٹیفک طریق علاج ہے، کیونکہ اس میں ادویات اپنی قدرتی اشکال میں اور قدرتی حالت میں استعمال کی جاتی ہیں۔ اس ادارے نے تمام ممالک کو مشورہ دیا کہ اپنے علاقائی مسائلِ صحت حل کرنے کیلئے موزوں اور مناسب قوانین وضع کر کے طب دیسی سے مکمل استفادہ کریں۔ علاوہ ازیں اگر ہم تاریخ کے اوراق کا مطالعہ کریں تو بھی یہ بات سامنے آئے گی کہ ہمارے تمام اکابرین و قائدین اس طریق علاج کی مکمل سرپرستی کرنے اور اس سے مکمل استفادہ کرنے پر زور دیتے رہے ہیں۔ طب اسلامی میں صحت جس حالت کا نام ہے وہ انسانی جسم کو ترتیب دینے والے عناصر کی ہم آہنگی ہے کیونکہ اطباء کے نظریہ کے مطابق جسم انسانی آگ، ہوا، مٹی اور پانی کے چار عناصر سے مرکب ہے۔ انہی عناصر اربعہ کے مطابق جسم میں چار ہی رطوبات بدنیہ یعنی چار اخلاط، خون بلغم، صفراء اور سودا ہیں۔ انہی بدنی رطوبات کے تناسب میں

کمی بیشی کو مرض قرار دیا گیا ہے۔

ان اخلاط کے جسم انسان میں جاری وساری ہونے کے بعد جو کیفیت پیدا ہوتی ہے، اس کو اطباء مزاج کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ اسی اصول کو مدنظر رکھتے ہوئے طب اسلامی کا اصولِ علاج ترتیب دیا جاتا ہے جس کے تحت گرمی کو سردی سے اور سردی کو گرم ادویہ سے اعتدال پر لایا جاتا ہے کیونکہ یہ ایک فطری بات ہے ہم گرمیوں میں سرد اور سردیوں میں گرم اشیاء کی ضرورت محسوس کرتے ہیں تاکہ صحت کو قائم رکھنے میں مدد مل سکے اور صحت وتندرستی کیلئے قانونِ قدرت سے مماثلت کا نام ہی دیسی طریق علاج ہے۔ یہ طریق علاج اتنا آسان ہے کہ دور دراز کے علاقوں میں، جہاں دوا خانے اور میڈیکل سٹور نہیں ہوتے، وہاں دیسی ادویات لوگ اپنے گھروں میں محفوظ رکھتے ہیں اور ان سے فائدہ اٹھاتے ہیں اور پھر سب سے بڑی بات یہ ہے، عام طور پر گھروں میں بھی اور کاروباری طور پر بھی شربت بنانے کا رواج عام ہے بلکہ دوسرے الفاظ میں گرمیوں کا علاج لوگ اسی دیسی طریقِ علاج کے تحت ہی کرتے ہیں اور پھر اس طریق علاج کی سینکڑوں ادویات ایسی ہیں جنہیں غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے مثلاً شہد، سرکہ، کلونجی وغیرہ۔ یہ وہ چیزیں ہیں جنہیں آقائے دو جہاں حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی مختلف امراض میں استعمال کرنے کی تلقین فرمائی ہے اور ان کی افادیت آج بھی مسلم ہے اس لئے جہاں ہم ان کے استعمال کر کے مختلف امراض سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں وہاں سنت نبویؐ پر عمل کرنے کا ثواب بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

دردِ شکم

اس کا عام طور سے سبب قبض، ثقیل غیر منہضم اور ناقص غذا، بدہضمی اور ریح کا پیدا ہونا ہے۔ اس مرض میں بسا اوقات فم معدہ یعنی معدے کے منہ پر درد ہوتا ہے جو جلد ہی شدید صورت اختیار کر لیتا ہے اور اکثر پورے معدے میں لہر کی صورت بڑھنے لگتا ہے۔

قے نہ آئے اور جی مالش کرے تو ایک گلاس گرم پانی میں 6 گرام نمک خوردنی حل کر کے پلائیں تاکہ قے ہو کر غیر منہضم غذا نکل جائے اور مریض کو سکون نصیب ہو۔ گرم پانی کی ٹکور بھی ابتداء میں مفید ہے۔ نیز حسب حال ذیل میں سے کوئی نسخہ دیں۔

1۔ سیاہ مرچ، نوشادر، ہر مچی ہر ایک 12 گرام، تخم دھتورہ 4 گرام۔ سب کو کوٹ چھان کر سفوف بنا کر ملائیں۔
125 تا 250 ملی گرام تازہ پانی سے بوقت ضرورت یا صبح شام دیں۔

2۔ تخم حنظل، ہینگ، نمک سیاہ ہر ایک گرام، مصبر اور مرکی ہر ایک 12 گرام سفوف بنا کر ملائیں۔
2 تا 3 رتی فی خوراک ہمراہ عرقِ سونف یا نیم گرم پانی سے دیں۔

3۔ اجوائن دیسی 12 گرام، سونٹھ 6 گرام، کالا نمک 3 گرام پیس کر ملا لیں، اور فی خوراک 3 گرام ہمراہ نیم گرم پانی دیں۔

4۔ کافور، سب پودینہ، ست اجوائن ہر ایک 12 گرام، تیزاب کاربالک 6 گرام، سب کو ایک شیشی میں ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں۔ حل ہو جائے گا۔
چینی پر 3,4 قطرے ڈال کر گرم پانی کے ساتھ دیں۔

مٹر، گوبھی، ماش کی دال، پراٹھا، مٹھائی، بعد غذا چائے، تمباکو نوشی، نیز دیگر بادی اور ثقیل ولیسدار غذاؤں سے پرہیز کریں۔

اسہال

اس کا سبب خراب غذا، ہیضہ، مرچ مصالحہ اور مرغن غذائیں ہیں۔ انتڑیوں میں سدے زخم اور غیر منہضم غذا وغیرہ ہے۔ یہ دست لیسدار اور کسی کسی وقت صفراوی، خون آمیز جھاگ دار اور مٹیالے رنگ کے ہوتے ہیں۔ سدہ ہو تو ہلکا مسہل دے کر اسے نکالیں۔ اس کیلئے کیسٹر آئل بھی مفید ہے اور ذیل میں درج نسخوں میں سے کوئی استعمال کر لیں۔

1۔ کتھ سفید۔ الائچی خورد۔ طباشیر۔ کشتہ سنگ جراح اور چینی ہموزن کوٹ پیس کر سفوف بنا کر ملا لیں۔ سادہ اور خونی دستوں میں مفید ہے۔ 2 سے 3 گرام فی خوراک ہمراہ دہی یا دہی کی لسی دن میں تین بار دیں۔

2۔ اسبغول کا چھلکا ایک گرام سے ایک تولہ شربت انجبار کے ساتھ دن میں تین چار بار دیں۔ شربت کے 2 سے 4 بڑے چمچے ایک گلاس پانی میں ملائیں۔

3۔ ناگر موتھا، بیلگری، اندر جو، لودھ پٹھانی، موچرس، گل دھوا ہموزن لے کر پیس کر ملا لیں۔

بڑے کیلئے 2 سے 3 گرام اور بچوں کو عمر کے مطابق پانی کے ساتھ دن میں 3 بار دیں۔
بچوں کے ہرے پیلے دستوں اور پیچش میں بھی مفید ہے۔ بچوں کو عرقِ سونف کے ساتھ دیں تو
زیادہ مفید ہے۔

بادی ثقیل اور دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کرائیں اور ہلکی زود ہضم غذائیں دیں۔

ہیضہ

ہیضہ ایک متعدی اور وبائی مرض ہے۔اس کا سبب ایک خاص جرثومہ ہوتا ہے۔ یہ جرثومہ باسی پھلوں گلی سڑی چیزوں اور بازار میں کھلے عام بکنے والی اشیاء میں پایا جاتا ہے۔ یہ جراثیم ہوا پانی اور خوراک کے ذریعے انسانی جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں اور ایک مریض سے دوسرے مریض کے جسم میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ یہ مرض بلند مقامات اور پہاڑوں پر شاذ و نادر ہوتا ہے لیکن نشیبی علاقوں میں موسم برسات اور موسم گرما میں بکثرت پھیلتا ہے، آب و ہوا کی خرابی اس کا بنیادی سبب ہے۔ یہ مرض سوائے انسان کے کسی حیوان کو لاحق نہیں ہوتا۔ ہیضہ کے جراثیم تازہ پانی میں دو ہفتے تک اور نمکین پانی میں آٹھ ہفتے تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ یہ جراثیم اس خوراک میں جس پر زیادہ تر مکھیاں بیٹھتی ہوں، موجود ہوتے ہیں۔ اس سے جسم میں پانی اور نمکیات خاص طور پر سوڈیم اور پوٹاشیم کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس مرض میں قے اور اسہال بہت آتے ہیں۔

اس مرض کا اصل سبب ناقص خوراک اور جرثومہ ہے جو مریض کے دست و قے میں خارج ہو کر اور کھانے پینے کی اشیاء میں مل کر تندرست اشخاص کی آنتوں میں پہنچ کر اس مرض کو پیدا کرتا ہے۔ بہت زیادہ یا بہت کم کھانے کے عادی، لاغر کمزور اور نازک مزاج افراد اور ڈرپوک افراد جن کا ہاضمہ خراب ہو وہ اس مرض میں جلد مبتلا ہو جاتے ہیں علامات کے لحاظ سے اس کے چار درجے ہیں۔

پہلے درجے کو اسہال ابتدائی کہا جاتا ہے۔ یہ درجہ اچانک شروع ہو کر وبائی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ پیٹ میں ہلکا سا درد شروع ہو کر دست اور قے آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ پہلے فضلہ کا اخراج ہوتا ہے بعد ازاں چاولوں کی پیچ کی مانند دست آنے لگتے ہیں۔ دست اکثر علی الصبح

شروع ہوتے ہیں پیٹ میں درد اور مروڑ نہیں ہوتا جب کہ عام دستوں میں پیٹ میں درد اور مروڑ ہوتا ہے۔ دستوں کے بعد انتہائی کمزوری محسوس ہوتی ہے پہلے دست آنا شروع ہوتے ہیں۔ ذرا دیر بعد قے آنا شروع ہو جاتی ہے قے میں پہلے کھائی ہوئی خوراک نکلتی ہے بعد میں زرد پانی کا اخراج ہوتا ہے۔ آخر میں قے بھی چاولوں کے پیچ کی مانند ہو جاتی ہے لیکن قے کی صورت میں کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی۔ مریض کی زبان سفید اور خشک ہو جاتی ہے۔

دوسرے درجے کے ہیضے میں مقام معدہ کو دبانے سے درد ہوتا ہے بھوک مفقود اور پیاس زیادہ لگتی ہے، اس درجہ میں مرض شدت اختیار کر لیتا ہے۔ دست اور قے زیادہ آنے لگتے ہیں۔ ہاتھ اور پاؤں میں کھچاوٹ اور تشنج ہوتا ہے۔ دردِ سر، بے چینی اور گھبراہٹ زیادہ ہوتی ہے۔

ہیضے کے تیسرے درجے میں کمزوری بڑھ جاتی ہے۔ بدن سرد اور جلد پر جھریاں نمودار ہوتی ہیں، ہاتھ، پاؤں، ناک اور چہرہ سکڑ جاتے ہیں نیز ان کی رنگ نیلی ہو جاتی ہے۔ شدتِ مرض میں جسم کا پانی کم ہو جانے کی وجہ سے خون گاڑھا ہو کر اس کا دورہ سست ہو جاتا ہے۔ جسم کا خارجی درجہ حرارت نیچے آ جاتا ہے، نبض کمزور اور رک رک کر چلتی ہے، نبض کی رفتار ایک منٹ میں نوے سے لے کر ایک سو تک پہنچ جاتی ہے۔ لیکن مقعد کا درجہ حرارت ایک سو دو سے لے کر ایک سو چار درجے ہو جاتا ہے۔ سرد پسینہ سے مریض کا جسم تر ہو جاتا ہے۔ سانس لینے میں دقت محسوس ہوتی ہے، سانس سرد ہوتا ہے. گردوں کی کمزوری کی وجہ سے پیشاب بند ہو جاتا ہے، آواز مدہم ہو جاتی ہے۔ غنودگی کے ساتھ بے قراری معلوم ہوتی ہے اور چہرہ پر مردنی چھا جاتی ہے۔ دست اور قے بند ہو جاتے ہیں اکثر اس حالت میں مریض راہی ملک عدم ہو جاتا ہے۔ اگر یہ عرصہ خیریت سے گزر جاتے تو شفایابی کے امکانات روشن ہو جاتے ہیں۔

چوتھے درجے میں، علاماتِ مرض میں تخفیف ہونا شروع ہو جاتی ہے، بدن گرم ہو جاتا ہے، مریض کی شفایابی کا یقین ہو جاتا ہے، پیاس کی شدت کم ہو جاتی ہے، نبض دوبارہ تیز چلنے لگتی ہے، حرارت جسم بڑھ جاتی ہے بلکہ مریضوں کو بخار ہو جاتا ہے، پیشاب زیادہ آنے لگتا ہے، پیٹ کا درد ختم ہو جاتا ہے، چہرے اور آنکھوں میں تندرستی کے آثار رونما ہونا شروع ہو جاتے ہیں، آہستہ آہستہ مریض تندرست ہو جاتا ہے غرض یہ کہ مریض ہر طرح سے روبصحت ہونے لگتا ہے۔

اس مرض کا بنیادی سبب کثافت و غلاظ ہے۔ نیز مکھیوں اس کے جراثیم کے پھیلانے میں کلیدی کردار ادا کرتی ہیں۔ اس لئے ماحول کو پاک و صاف رکھیں مکانوں محلوں اور قصبوں کو صاف ستھرا رکھیں پاکیزگی نصف ایمان ہے بدن لاس اور اشیاء صاف رکھیں اور استعمال میں آنے والی اشیاء مصفا اور خالص نیز پاکیزہ ہوں۔

ہیضہ کے دنوں میں پانی اور دودھ کو ابالنے کے بعد استعمال کریں۔ ہر طرح کی زیر استعمال اشیاء ڈھانپ کر رکھیں۔ کچی گلی سڑی اور ناقص اغذیہ استعمال نہ کریں بلکہ ان اشیاء کو تلف کر دیں یا زمین میں دفن کر دیں۔ مصفا اور پختہ اغذیہ استعمال کریں اور ان پر مکھیوں کو ہر گز نہ بیٹھنے دیں۔ رنج و غم اور کثرت کاروبار سے گریز کریں۔ ہیضہ کا حفاظتی ٹیکہ لگوائیں۔ گھر سے خالی معدہ نہ نکلیں۔ تربوز ککڑی خربوزہ کھیرا وغیرہ استعمال نہ کریں۔ غذا زود ہضم اور کم مقدار میں استعمال کریں۔ گوشت اور مرغن غذاؤں کا استعمال ترک کر دیں۔ کھلے، ہوادار اور پر فضا مقام کو ترجیح دیں۔ آلو، گوبھی، بینگن، کرم کلہ، بھنڈی، اروی، مٹر، کچالو، شکر قندی، چنے، ماش اور مسور کی دال، گائے کا گوشت، تیل ترشی اور ثقیل غذا سے پرہیز کریں۔ گھروں میں نالیوں اور باتھ روم وغیرہ میں معیاری کیڑے مار دواؤں کا چھڑکاؤ روزانہ کریں۔ پودینہ ناز اور سرکہ کا استعمال مفید رہتا ہے۔ شدت پیاس میں برف کے ٹکڑے چوسیں۔ بیماری کی حالت میں غذا قطعاً بند کر دیں۔

مریض کے زیر استعمال اشیاء علیحدہ رکھیں اور مریض کو ہر دم تسلی دیں۔ اپنے ناک اور منہ پر کپڑے سے نقاب کر لیں۔ چھوٹے بچوں اور ضعیف افراد کو مریض سے دور رکھیں۔ حفاظتی تدابیر پر مکمل عمل کریں۔ مریض کا بول براز اور قے وغیرہ دفن کر دیں۔ خوراک کے استعمال اور دوا کے استعمال میں توازن برقرار رکھیں اور وقت پر دوا استعمال کرائیں۔ مریض کے بستر پر پودینہ سبز پیاز اور تھوڑا سا خشک کافور رکھیں۔ رنج و غم اور خوف و زود رنجی والی باتیں مریض کے قریب نہ ہونے دیں۔ مریض کو زیادہ سے زیادہ آرام دہ اور سکون کی حالت میں رکھیں۔

خوراک کا استعمال وقت پر کرائیں۔ زود ہضم اور لطیف خوراک استعمال کرائیں۔ آبِ جو عرقِ لیموں میں سرد کر کے دیں۔ ساگودانہ اور ہری دال کی پتلی دال، کھچڑی، شوربا، چاول، یخنی، ڈبل روٹی اور دلیہ وغیرہ حالت ٹھیک ہونے پر بتدریج استعمال کرائیں۔ پیاس کی شدت

رفع کرنے کیلئے گلاب دس تولہ اور سکنجبین چار تولہ برف سے ٹھنڈا کیا ہوا تھوڑا تھوڑا پلائیں یا برف چوسائیں۔

علاج کے طور پر، کافور کی ڈلی کو بار بار سونگھنے کی ہدایت کریں۔ مریض کو اگر نیند آ جائے تو اسے سکون سے سونے دیں کیونکہ ایسے مریض کے لئے نیند سکون اور زندگی کی علامت ہے۔

پھٹکڑی کو پانی میں گھول کر پلانا بھی مفید ہے قے روکنے کیلئے 4 تولہ رائی پانی میں پیس کر ذرا گرم کر کے مریض کے معدہ کی جگہ پر لیپ کریں۔ خارش ہونے لگے تو فوراً اتار لیں۔

سبز پودینہ آدھا تولہ، زرشک شیریں ڈیڑھ تولہ، املی ایک چھٹانک تین پاؤ پانی میں دو جوش دے کر چھان لیں اور یہ پانی ٹھنڈا کر کے گلوکوز ملا کر گھونٹ پلاتے رہیں۔

گل آک 1 تولہ فلفل سیاہ 4 ماشہ پیس کر لیموں یا پیاز کے پانی میں ملا کر مونگ کے دانے کے برابر گولیاں بنائیں اور استعمال کرائیں۔

معدہ اور آنتوں کو سمی اثرات سے صاف کرنا چاہئے۔ شروع میں ایک سیر گرم پانی میں ایک تولہ نمک خوردنی ملا کر پلائیں ایک دو قے آ کر معدہ صاف ہو جائے گا۔

قولنج

اس کے اسباب تقریباً وہی ہیں جو درد شکم میں پائے جاتے ہیں۔ البتہ اس میں نفخ اور قراقر کی شکل پائی جاتی ہے۔ پیٹ پھول جاتا ہے اور ناف کے گرداگرد وقفوں کے بعد شدید درد ہوتا ہے۔ درد دورے اور ٹیس کے ساتھ آتا ہے لیکن جب ریاح خارج ہو جائے تو آرام آ جاتا ہے۔ اس مرض کے علاج میں سب سے پہلے قبض دور کریں۔ کیسٹر آئل کا دینا مفید ہے اور ذیل میں سے حسب حالت کوئی نسخہ دیں اور گرم پانی کی بوتل سے ٹکور کریں۔

1۔ گل بنفشہ 24 گرام تربد سفید 12 گرام، رب السوس 11 گرام، سقمونیا مشوی 10 گرام، مصطگی 5 گرام، کتیرا اسفید 3 گرام تمام اجزاء کو کوٹ چھان کر سفوف بنا لیں اور ملا لیں۔ نصف سے ایک گرام بوقت ضرورت یا رات کو سوتے وقت پانی سے دیں۔

2۔ املی 70 گرام، سناء مکی 7 گرام میں اور عرقِ بادیان 144 ملی لیٹر میں ملا کر جوش دیں اور چھان کر اس میں تربد سفید 7 گرام چھڑک کر پلائیں۔ ایسی ایک خوراک ہر چار گھنٹے

بعد دے سکتے ہیں۔

3۔ ہینگ، بھنگ، اجوائن دیسی، سونٹھ، نوشادر، میٹھا سوڈا، نمک خوردنی ہموزن کوٹ پیس کر ملا لیں۔ ایک گرام ہر بیس منٹ کے بعد پانی سے دیں۔

ابتداء میں کسی قسم کی غذا نہ دیں۔ صرف دودھ کا سوڈا، جو کا پانی اور پانی میں گلوکوز ملا کر دیں۔

قبض

قبض جسے ام الامراض بھی کہا جاتا ہے بہت سی بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔ اس کے بہت سے اسباب ہیں لیکن خاص طور سے کافی چائے کا زیادہ استعمال، منشیات مثلاً سگریٹ، حقہ، افیون وغیرہ اور دیگر اشیاء، جو آنتوں میں خشکی پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ یاد رکھیں ولایتی گولیاں، سفوف یا جوش آور نمکیات وغیرہ وقتی طور پر قبض کشائی کرتی ہیں کیونکہ یہ آنتوں سے فضلہ دھکیل کر نکالتی ہیں اور ساتھ ہی آنتوں کی قدرتی چکنائی بھی نکال لے جاتی ہیں اور بار بار کے اس عمل سے قبض شدید سے شدید تر ہوتی چلی جاتی ہے۔

قبض دور کرنے کیلئے کھانا سر شام کھائیں اور سونے سے قبل 12 سے 24 گرام گلقند نیم گرم دودھ سے دیں۔ اگر اس مقدار سے قبض کھل جائے تو ٹھیک ورنہ 2 گرام روزانہ بڑھاتے جائیں تا آنکہ جس مقدار پر اجابت آنے لگے۔ اس مقدار کو جاری رکھیں۔ نازک طبع حضرات کو دو تین چھوٹی الائچی کے بیج ملا کر گلقند دیں تاکہ ذائقہ کی اصلاح ہو جائے۔ اگر گلقند پسند نہ ہو تو لال شکر (گڑ والی) 60 گرام رات کو نصف کلو دودھ میں ملا کر پلائیں۔ صبح کو اجابت کھل کر آ جائے گی نیز دائمی قبض والے حضرات صبح کے ناشتہ میں دلیہ دودھ ملا کر ہر روز کھایا کریں تو قبض دور رہے گی۔ قبض دور کرنے کیلئے ذیل کے نسخوں میں سے جو مناسب سمجھیں استعمال کروائیں۔

1۔ سونٹھ 625 ملی گرام، سفوف کالا دانہ ایک گرام، چینی 5 گرام ملا لیں اور ایسی ایک خوراک عرق سونف 58 ملی لیٹر کے ساتھ دیں۔

2۔ پوست بلیلہ پیس کر قدرے نمک ملا لیں اور رات سونے سے قبل 6 گرام پانی کے ساتھ دیں۔

مٹر، کچنال، چاول، تلی ہوئی چیزیں، کیک بسکٹ، بڑا گوشت و دیگر قابض تاثیر چیزیں نہ دیں۔

ناسورِ معدہ

جیسا کہ بتایا گیا ہے کہ معدے اور بارہ انگشتی آنت دونوں حصوں میں بننے والے ناسوروں کو ایک مشترک اصطلاح ''ناسورِ معدہ یا پیپٹاپاتی السر'' میں شمار کیا جاتا ہے۔ اس خیال کے سمجھے جانے میں اصل سبب یہ ہے کہ دونوں قسم کے ناسور ایک دوسرے سے کافی مشابہ ہیں۔ ناسور بننے کی اس کیفیت نے امریکہ جیسے جدید ملک کی کل آبادی کے بارہ فیصد سے زائد افراد کو غلط فہمی میں مبتلا کر رکھا ہے حالانکہ اس کے پیدا ہونے کے بارے میں بہت سے عوامل پیش کئے جاتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ناسور بننے کا اصل سبب آج تک صحیح طور پر معلوم نہیں کیا جا سکا۔ جدید طبی حقائق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ناسورِ معدہ دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ناسور معدہ شدید اور ناسور معدہ مزمن۔ ناسور معدہ مزمن خواتین کی نسبت مرد حضرات میں زیادہ کثرت سے ملتا ہے جبکہ ناسور معدہ شدید خواتین میں نسبتاً زیادہ عام ہے۔ ناسور معدہ مزمن کی شرح مردوں میں خواتین کی نسبت تگنی ہے۔ آج کل معدے میں بننے والے ناسور نسبتاً کم ملتے ہیں جبکہ بارہ انگشتی آنت میں ناسور بننے کی شرح میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

ناسورِ معدہ شدید

ناسورِ معدہ شدید، بیس سے پچیس سال کی خواتین میں عام ہے۔ ناسور بننے پر پیٹ میں درد اور قے کی شکایت ہونے لگتی ہے۔ کبھی کبھار خونی قے بھی ہوتی ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ سب سے پہلے ناسور کی ابتدائی صورت معدے کی غلافی تہہ میں گڑھا یا کسی معمولی شگاف کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اور پھر معدے کی غلافی تہہ پر موجود خونی نالی اس شگاف میں شریک ہو جائے تو جریانِ خون کا اندیشہ ہوتا ہے۔ ناسور ایک ہی وقت میں کئی مقامات پر پل سکتا ہے مگر عام طور پر یہ معدے کی پشتی سطح پر نمودار ہوتا ہے۔ اس کی جسامت سوئی کے سرے سے لے کر چھ پنس کے سکے تک ہو سکتی ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ شدید قسم کے ناسور پیچیدہ صورت پیدا کئے بغیر از خود مندمل ہو جاتے ہیں۔ ایسے میں معدے کی سطح پر سلوٹ سے بنا ہوا داغ سا پڑ جاتا ہے۔

یہ بھی امکان ہو سکتا ہے کہ ناسورِ معدہ شدید، معدے کی دیوار کو ہی چھلنی کر دیں اور باری

طون کے جوف میں چھید پڑ جائیں۔ ناسور معدہ شدید کی اس صورت میں آبی جھلی پر سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ عموماً ایسی صورت جلد دیکھنے کو نہیں ملتی۔ یہی حال کسی قدر جریانِ خون کا بھی ہے۔

دوسری جنگ عظیم کے خاتمے کے بعد سے ریاست ہائے متحدہ امریکہ سے زخم معدہ شدید تقریباً ناپید ہو گیا تھا۔ اس خاتمے کے کئی اسباب ہیں۔ سب سے بڑھ کر اعلیٰ معیارِ زندگی، جسے امریکیوں نے اپنایا۔ مزید ان کی خوراک میں وٹامنز کا کثرت سے استعمال کیا جانا۔ یورپی ممالک اور امریکہ میں قلت خون کی شکایت نہیں ملتی۔ جہاں کہیں یہ عارضہ پایا گیا اس کا فوری علاج کیا گیا اور انٹی بائیوٹک دوائیوں نے اب ان تمام پرانے امراض پر قابو پالیا ہے جو آج سے بیس پچیس برس پہلے زخم معدہ کا سبب بنتے تھے۔ آج زخم معدہ اس قدر معدوم ہے کہ امریکہ کے نوجوان معالجین میں سے ایک کو بھی زخم معدہ (السر) کا مریض نہیں ملا۔

ناسورِ معدہ مزمن

ناسور کی اس قسم (پیپٹائی السر) کا فوری سبب معلوم نہیں ہو سکا۔ ذیل میں آٹھ عوامل جو اس السر کا سبب بن سکتے ہیں، جنہیں اس مرض کے ثانوی اثرات کہہ سکتے ہیں، درج ہیں۔

1- ثانوی عوامل: کچھ افراد ذہن کو ہمہ تن مصروف رکھتے ہیں ان کی حاضر دماغی انہیں ہر وقت متفکر رکھتی ہے۔ توانائی کی کثرت کے باوجود وہ ذرا سی بات پر پریشان ہو کر سبب دریافت کرنے اور حالات و واقعات کا تجزیہ کرنے میں غرق ہو جاتے ہیں۔ ان میں کچھ افراد ایسے بھی ہیں جو اپنی استعداد کے مطابق ہی پیشے کا انتخاب کرتے ہیں، ان میں ڈاکٹر حضرات بھی شامل ہیں جو عموماً ناسورِ معدہ کے مریض ہوتے ہیں۔ عام طور پر مصروف شخصیات معدے کی بجائے بارہ انگشتی آنت کے ناسور میں مبتلا نظر آتی ہیں۔ ایسے ناسور کی کیفیت کا اندازہ مریض کو بیریم غذا پلانے اور اس کے بعد ایکسرے معائنے سے ہوتا ہے۔ بیریم غذا دراصل بیریم سلفیٹ کا دودھ میں آمیزہ ہے۔ یہ غذا مریض کو پلا کر اس کے معدے کا ایکسرے سے معائنہ کیا جاتا ہے۔ توقع کی جا سکتی ہے کہ ناسور معدے کی دیواروں کو چھلنی کر دے اور اس کا سفر بارہ انگشتی آنت کی جانب شروع ہو۔ ایکسرے کی صورت میں معائنہ کچھ ایسی صورتِ حال کو معدے کی چھوٹی یا بڑی قوس سے اُٹھتے ہوئے نمایاں ابھار کی شکل میں ظاہر کرتا ہے۔

2- تیزابیت: جب بھی معدے یا بارہ انگشتی نالی میں ناسور بنتا ہے، معدے میں موجود نمکیات کے ترشوں کی مقدار کافی حد تک بڑھ جاتی ہے۔ معدے میں موجود غدودوں کی تیزابیت میں یہ اضافہ معدے کی بجائے بارہ انگشتی آنت والے حصے میں زیادہ ہوتا ہے۔ تمباکو نوشی خصوصاً سگریٹ نوشی معدے کے ترشوں کی تیزابیت بڑھاتی ہے۔

3- چوٹ یا زخم کا وجود: اب تک جتنے ناسوروں کی اقسام کی تحقیق کی گئی ہے، ان میں ستر سے اسی فیصد مریضوں میں ناسور کا مقام معدے کی چھوٹی قوس یا اس کی بالائی سطح پر پایا گیا ہے۔ یہی وہ قوس ہے جہاں سے پیٹ میں پہنچنے والی غیر ہضم شدہ غذا کا کثیر حصہ معدے میں داخل ہوتا ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ اس مقام پر پہنچ کر غذا اپنی ثقالت کے باعث معدے میں چبھی اور وہاں زخم بن گیا ہے۔ یہ بھی قیاس آرائی کی جاتی ہے کہ بارہ انگشتی آنت کے شروع کے حصے میں ناسور بننے کا سبب معدے کے ان ترشوں کی وہ تیزابیت ہے جو معدے کی اس تنگ درگاہ سے پچک کر باہر نکل آتی ہے، جسے "زیریں معدئی یا عفجی (بارہ انگشتی آنت) سے متعلق عضلہ" کہتے ہیں۔ بتایا جاتا ہے کہ بار بار جلن یا رگڑ سے عموماً ناسور پیدا ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہلتے ہوئے دانت کی مثال دی جا سکتی ہے جو زبان سے بار بار لگتا ہے۔

4- مقدارِ خون: جیسا کہ بتایا جا چکا ہے معدے کی چھوٹی قوس میں باقی ماندہ حصوں کی نسبت خون کی قلت ہوتی ہے یہ اہم نکتہ بھی ناسور کی پرورش میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

5- زہریلے مادوں کی موجودگی: یہ بات کافی پرانی ہے کہ ناسور بننے کے اسباب میں کچھ فسادِ خون بھی شامل ہوتا ہے۔ دانتوں میں تعفن ہو جائے یا جسم کا کوئی حصہ جل جائے تو کیسی تکلیف ہوتی ہے؟ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جسم کے کسی حصے میں موجود زخم معدے کی غلافی تہہ کے فعل میں دخل انداز ہو جائے یا معدے کی اعضاء یا ان کی فعلیات پر اثر انداز ہو۔

6- عصبی تناؤ: اس میں کوئی شک نہیں کہ عصبی تناؤ، ناسور بننے کا ایک سبب ہو سکتا ہے۔ خون اس امر میں تقویت بخشتا ہے۔ دوسری جنگ عظیم کے دوران لندن اور دوسرے بڑے شہروں پہ بمباری ہوئی تو زخم معدہ کا مرض پہلے سے کہیں زیادہ بڑھ گیا۔ ان میں چند صورتیں چھید والے ناسور کی بھی تھیں جنہیں فوری جراحی کے عمل سے قطع کرنا پڑا۔

7- وٹامنز کی کمی: آج کا سیدھا انسان بھی وٹامن کی اہمیت سے منکر نہیں۔ وہ اس کی قومی افادیت سے بھی بخوبی واقف ہے۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ اُن علاقوں میں زخم معدہ کی شکایات بڑھ کر پائی گئی ہیں جہاں خصوصاً وٹامن اے کی کمی موجود تھی۔ یہی حال دنیا کے دوسرے ممالک کا ہے مثلاً افریقہ، زخم معدہ (السر) بننے میں وٹامن اے کی کمی کا کتنا اہم مقام ہے اس کا اندازہ فوجی عملے کی عام صحت سے لگایا جاسکتا ہے جہاں کبھی کبھار ہی ناسور کی شکایت ملتی ہے وجہ یہ ہے کہ فوجی عملے کو متوازن خوراک ملتی ہے جو وٹامن سے بھرپور ہوتی ہے۔

8- موزوں خوراک: طبی حلقوں میں مشہور ہے کہ الکحل کا کثرت سے استعمال، مستقل سگریٹ نوشی اور کھانے میں تیز مصالحہ جات کے استعمال سے ناسور (پیپٹائی السر) بننے کو تقویت ملتی ہے۔ ان سب کے استعمال سے معدے میں تیزابیت میں اضافہ ہوتا ہے اور جیسا کہ بتایا جاچکا ہے بڑھتی تیزابیت سے ناسور بننے میں مدد ملتی ہے۔

اس صورت حال سے معدے میں استدلال پڑتا ہے۔ پریشان حال شخص سگریٹ نوشی میں اضافہ کرتا جاتا ہے اور منشیات کا استعمال مثلاً شراب نوشی وغیرہ بڑھتی ہے۔ جوں جوں کڑے حالات کے باعث پریشانی بڑھتی ہے، ان دونوں میں شدت سے اضافہ ہوتا جاتا ہے اور ڈاکٹر حضرات کیلئے مریض کو اس کی تشویش ناک صورت حال سے بچانا لازمی ہو جاتا ہے۔

معدہ دیگر اعضائے شکم مثلاً جگر، تلی اور چھوٹی بڑی آنتوں کے ساتھ جوف شکم میں محفوظ ہے۔ معدے کا کام غذا کو ہاضمے کے لائق بنانا ہے۔ یہ غذا گلے کی نالی کے ذریعے داخل ہوتی ہے۔ غذا کو دانت منہ میں سے گزرتے وقت پیس کر باریک بناتے ہیں۔ یہاں لعابی غدود سے حاصل ہونے والا لعاب (تھوک) بھی اس میں شامل ہوتا ہے۔ لعاب (تھوک) میں چیپ (میکوس) ہوتا ہے، جس کا کام غذا کو چکنا بنانا اور اسے گلے کی نالی سے معدے میں اترنے کی امداد پہنچانا ہے۔ معدے کی شکل عضلاتی تھیلی جیسی ہے جہاں غذا پہنچتے ہی معدے کی عضلاتی دیواریں اس پر زیادہ سے زیادہ دباؤ ڈالتی ہیں۔ یہ نرم اور نسبتاً باریک غذا معدئی ترشوں تک پہنچتی ہے جن میں نمک کا ترشہ موجود ہوتا ہے۔ غذا کے ذرات ہم جان کرنے میں معدئی ترشے نہایت مفید ہیں۔

بناوٹ کے لحاظ سے معدے میں تین تہیں پائی جاتی ہیں۔

معدے کی انتہائی اندرونی تہہ پر ایک مخاطی جھلی ہوتی ہے اسی جھلی میں زخم یا ناسور تشکیل پاتا ہے۔ مخاطی جھلی اور عضلاتی تہہ کے درمیانی خلا میں خونی اور لمفائی نالیاں موجود ہوتی ہیں۔ یوں مخاطی جھلی کو ان لمفائی نالیوں کی عضلاتی تہہ پر سے گزرنا پڑتا ہے۔ مخاطی جھلی چونکہ اس ضرورت سے کہیں زیادہ بڑی ہوتی ہے جس سے وہ عضلاتی تہہ کو ڈھانپ سکے اس کے اندر عموماً شکنیں پڑ جاتی ہیں۔ انہی شکنوں کی معرفت غذا مخاطی جھلی کے بہت بڑے حصے تک پہنچتی ہے۔ مخاطی جھلی سے معدئی ترشے خارج ہوتے ہیں جو کہ ہاضمے میں معاون ہیں۔ جب ہاضمہ کا فعل جاری رہتا ہے اور غذا باریک سے باریک تر اجزا میں ٹوٹتی ہے تو ایک قدرے ٹھوس اور نیم ٹھوس مادّہ بنتا ہے، جسے معدے کے زیریں معدئی درز سے وقتاً فوقتاً گزرنا پڑتا ہے۔

انسانی معدے کی عضلاتی دیوار کی موٹائی تقریباً چوتھائی انچ ہے۔ اس دیوار میں ریشہ دار عضلاتی گروہ ہوتے ہیں جو سب طرف بکھرے ہوئے ہیں۔ عضلاتی گروہ کے ریشے معدے کو سکڑنے کا موقع فراہم کرتے ہیں جس کے نتیجے میں غذا کے ذرات مخاطی جھلی سے بار بار ٹکراتے ہیں یہ بار بار کا دباؤ جسمانی تکلیف نہیں پہنچاتا اور دباؤ کا عمل یونہی جاری رہتا ہے۔ ضرورت سے زیادہ غذا معدے میں پہنچ جائے تو جھلی شدت سے سکڑتی ہے اور ہلکا یا تیز درد کا احساس پیدا ہوتا ہے، کمزور معدہ کے حامل افراد کو اسی موقعہ پر عموماً درد شکم کی شکایت بھی لاحق ہوتی ہے جو کہ بعد میں معدے میں کسی السر (زخم، ناسور) کے پڑ جانے سے مستقل صورت اختیار کرتی ہے۔

اس امر کی روک تھام کہ غذا نرخرے یا گلے کی نالی سے پلٹ نہ جائے، ایک خاص قدرتی وسیلے سے ہوتی ہے، جس میں معدے کی دیواروں کے سکڑنے کو بڑا دخل ہے۔ ایک عضلاتی دباؤ اس فعل کو پورا کرتا ہے جو معدے اور گلے کی نالی کے بیچ میں موجود ہے۔

اس عضلاتی دباؤ یا تشنج کو "معدئی مری درز" کہتے ہیں۔ اس عضلہ کے ذریعے غذا گلے کی نالی سے اُتر کر معدے میں تو جا سکتی ہے لیکن اس کا واپس لوٹنا ممکن نہیں ہوتا۔ یہ معدئی درز، معدہ کے لیے کواڑ جیسا کام کرتا ہے اور عضلہ کی صورت میں معدے سے بارہ انگشتی آنت میں منتقل ہونے والی مقدار غذا کی روک تھام کرتا ہے۔ اس غذا کو "کیلوس" کہتے ہیں۔

یہ تمام تبدیلیاں اعصاب کی موجودگی میں مخصوص انداز میں جاری رہتی ہیں۔ عام طور پر ہمارے جسم کو اس قسم کی تبدیلیوں کا بالکل احساس نہیں ہوتا اور اسے معدے کے اندر ہونے والی تیز یا معمولی قسم کی حرکات محسوس نہیں ہوتیں۔ سوائے اس حالت کے جب اس کے اندر کوئی زخم یا ناسور موجود ہو۔

یوں تو حیات انسانی میں ہر شخص کا واسطہ کبھی نا کبھی کسی زخم سے ضرور پڑتا ہے، خواہ وہ جلد پر ہو یا کہیں اور۔ ذرا ان لمحات کا تصور کیجئے کہ منہ میں موجود چھالے یا زخم میں کسی قسم کی خارش ہو تو کیسی بے چینی رہتی ہے اور کھانے پینے کے عمل میں کتنا شدید درد محسوس ہوتا ہے۔ یہی کچھ حال معدے کے زخم کا بھی ہے۔ یہاں معدے کی عضلاتی دیواریں سکڑ کر غذا کے ذرات کو زخم تک پہنچا دیتی ہے۔ یہی وہ کیفیت ہے جب درد کا احساس جاگتا ہے۔

زخم معدہ کا سفر اندرونی جانب مخاطی جھلی کی سطح سے شروع ہوتا ہے۔ جوں جوں اس میں شدت پیدا ہوتی ہے تکلیف کا احساس بڑھتا جاتا ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کوئی نالی خون لے کر جاتے ہوئے اس سے براہ راست مل جائے، ایسے میں مریض کے لئے جریانِ خون کا اندیشہ رہتا ہے۔

معدے میں ہوا بھرنا اور بدہضمی

یہ کوئی ضروری نہیں کہ پیٹ میں پیدا ہونے والے ہر درد کا سبب ناسور ہی ہو۔ معدے میں ناسور بننے کے کئی عوامل ہیں۔ کھانے کے دوران ہوا پیٹ میں بھر جائے تو بدہضمی ہو جاتی ہے۔ یہ ہوا معدے کی بالائی سطح پر جمع ہوتی رہتی ہے اور عموماً اس عمل سے دل پر بوجھ پڑتا ہے۔ عام طور پر اس عارضے کی کثرت سے اختلاجِ قلب کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔ معدے کا بالائی حصہ یا پینیدی چونکہ دل سے کافی قریب ہوتا ہے اور محض ایک پتلی سی جھلی اسے دل سے جدا کرتی ہے، اس لئے بہت سے افراد بلا سوچے سمجھے یہ اخذ کرتے ہیں کہ انہیں دل کی بیماری ہو گئی ہے۔ اور ایسا بھی ہوتا ہے کہ دل کے مریض اپنی تکلیف کو محض بدہضمی سمجھ لیتے ہیں۔ اس لئے ڈاکٹر سے رجوع کر کے صحیح تشخیص حاصل کرنا ضروری ہوتا ہے۔

پیٹ میں ہوا بھرنے کا بڑا سبب تیز رفتاری سے جلدی جلدی کھانا ہے۔ خاص طور پر جب گوشت یا کسی خوراک کے بڑے بڑے ٹکڑے بغیر چبائے نگلنے کی کوشش کی جائے۔ آج

کے دور میں ہر کوئی وقت بچا کر ترقی پانے کے لئے جلدی میں جتا ہوا ہے اور بظاہر کھانے کے لیے بہت کم وقت بچتا ہے۔ صبح کا ناشتہ جلدی میں ہوتا ہے کہ گاڑی یا بس پکڑ سکیں۔ دوپہر کا کھانا تیز تیز ختم کرنا پڑتا ہے تاکہ کھانے کے وقفے میں کچھ خریداری یا فروخت ہو سکے۔ یہ سبب ہمارے معاشرے میں عام ہے۔ بار بار یہ سبب جاری رہے تو مستقل بدہضمی کا عارضہ شروع ہو جاتا ہے۔ ایسے تمام افراد جو کہ کھانا کھانے کے ساتھ ساتھ کوئی کام کرتے رہتے ہیں، وہ دراصل معدے میں موجود ترشوں کو اتنا موقع ہی نہیں دیتے کہ وہ نیچے اُتری ہوئی غذا کے ہاضمے کے بعد کچھ آرام کر سکیں جو کہ ان کے لئے انتہائی ضروری ہے۔ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ کھانا کھانے کے بعد ذہنی یا جسمانی سکون و آرام کے بجائے انسان کو دوزمرہ کے امور کی فکر لگی ہوتی ہے جو ذہنی تناؤ کا باعث بنتی ہے۔

یاد رکھئے کہ ثقیل یا کم پکی ہوئی غذا معدے میں بدہضمی پیدا کرتی ہے جو کہ بعد میں ناسور کا سبب بنتی ہے۔ کھانے کے دوران رقیق اشیاء کا ضرورت سے زیادہ استعمال کرنا بدہضمی کا موجب بنتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ رقیق مادے معدئی ترشے کا بہاؤ روکتے اور خوراک کو محض غیر ہضم شدہ حالت میں معدے میں بھیجنے کی ذمہ داری نبھاتے ہیں۔ یوں موقع نہیں ملتا کہ چھوٹی آنت کی آمادگی خوراک حاصل کرنے کے لیے پوری ہو۔

منشیات کا استعمال اور سگریٹ نوشی

یاد رکھئے کہ سگریٹ نوشی ہاضمے میں رکاوٹ بنتی ہے۔ سگریٹ پینے والے افراد کی بھوک غیر محسوس انداز میں کم ہوتی جاتی ہے۔ اس کی بڑی وجہ یہی ہے کہ سگریٹ نوش کے منہ کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے اور خوراک اسے بدمزہ لگتی ہے۔ بے شمار گھرانوں میں دیکھا گیا ہے کہ سگریٹ نوش عموماً گھر کے کھانے کو پسند نہیں کرتے اور بدمزگی کا رونا روتے رہتے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ کو نہ معلوم ہو کہ سگریٹ کا رسیا، اگر سگریٹ نوشی ترک کر دے تو اس کا وزن آہستہ آہستہ بڑھنے لگتا ہے۔ اس کی وجہ یہی ہے کہ سگریٹ نوش کی بھوک واپس لوٹ آتی ہے اور منہ کا ذائقہ درست ہونے کے باعث خوراک مزے دار لگتی ہے۔ سگریٹ پینے والوں میں کچھ ایسے افراد بھی ہیں جو کھانا ختم کر کے فوراً بعد سگریٹ سلگانے کے لیے بے چین ہوتے ہیں۔ کچھ افراد ایسے بھی ہیں جو رات کے کھانے پر مختلف ادوار کے درمیانی وقفے میں بھی سگریٹ پیتے ہیں

اور شراب نوشی بھی کرتے ہیں۔ شراب نوشی ایک قبیح عادت ہے جسے ہمارے دین نے ناپسندیدہ اور حرام قرار دیا ہے۔ مختلف افراد کا کہنا ہے کہ سگریٹ پینے سے ان کی قوتِ ہاضمہ کو تقویت ملتی ہے اور غذا درست انداز میں ہضم ہو جاتی ہے، اگر وہ سگریٹ نہ پئیں تو انہیں سو فیصدی بدہضمی کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ کھٹے ڈکار آتے ہیں اور سینے پر بوجھ سا محسوس ہوتا ہے۔

یہ سب محض خام خیالی اور وسوسے ہیں جو وہ خود پر سوار کیے رکھتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ وہ نکوٹین کے استعمال کے عادی ہیں اور جسم کو جب بروقت مطلوبہ مقدار میں نکوٹین نہ ملے تو وہ طبیعت میں بے چینی پیدا کرتی ہے۔ اس کا تعلق معدے کے نظام سے نہیں ہے۔ کچھ افراد یہ کہتے ہوئے دکھائی دیتے ہیں کہ اگر اپھارہ یعنی پیٹ میں ہوا کی تکلیف ہو تو فوری طور پر ایک سگریٹ پینے سے یہ عارضہ ختم ہو جاتا ہے۔ کئی افراد ایسا کر کے نجات پاتے ہوئے بھی دکھائی دیتے ہیں۔ ممکن ہے کہ قارئین بھی طریقہ استعمال کرتے ہوں۔ سگریٹ نوشی سے اپھارہ کی تکلیف ختم نہیں ہوتی بلکہ ذہن پر ایک خاص قسم کا خمار طاری ہو جاتا ہے جسے نشہ بھی کہا جا سکتا ہے۔ یہ خمار اپھارہ کی تکلیف کا احساس زائل کر دیتا ہے۔ یہ کوئی طریقہ علاج نہیں ہے بلکہ یہ کہنا بہتر ہوگا کہ انسان خود فریبی میں مبتلا رہتا ہے اور مرض آہستہ آہستہ جڑ پکڑتا جاتا ہے۔

اطباء اور جدید میڈیکل سائنس کے مطابق شراب کا بدہضمی کے دوران استعمال جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ خالی پیٹ شراب اور کاک ٹیل کا استعمال انتہائی مضر ہے، تاہم اب بھی لوگ اس بری عادت میں مبتلا ہیں۔ کھانے کے دوران انگوری سرکہ کا استعمال اس قدر مضر نہیں۔ سوائے پیٹ میں بدہضمی یا کسی واقعی زخم یا ناسور کی موجودگی میں۔

عارضہ قلت خون، ناسور کی ایک علامت ہے!

معدے میں ناسور بننے کی پہچان اور اس کی علامات کیا ہیں؟ ناسور بننے کے اسباب تو معلوم ہو سکتے ہیں مگر مریض سے گفتگو کے بعد اس سے مرض کی پوری تفصیل لینا ضروری ہے کہ کچھ مریض اپنے معالج کو تفصیل سنانے سے گریز کرتے ہیں اور بسا اوقات جب ان کا معالج تفصیل طلب کرتا ہے یا ایکسرے معائنہ کے لیے وقت نکالنے کو کہتا ہے تو ناراض ہو جاتے ہیں، اپنے مرض کے تفصیلی حال اور جملہ شکایات سے اپنے معالج کو بے خبر رکھنا یقیناً احمقانہ فعل ہے۔ ایسی صورتِ حال سے معالج مایوس ہو جاتا ہے۔ ہر مریض پر لازم ہے کہ جملہ شکایات

اطمینان سے بیان کرے۔ اس کے علاوہ طبی معائنہ، تفصیلی، جسمانی معائنہ، اور پیٹ کا تفصیلی جائزہ از حد ضروری ہے۔ یہاں بھی مریض اس سوچ میں مبتلا ہیں کہ ایک ساتھ بہت سے معائنے غیر ضروری ہیں۔ ان کے خیال میں معالج محض زبان دیکھ کر یا قلت خون کا اندازہ لگا کر تشخیص مکمل کر سکتا ہے۔ یہ درست نہیں۔ تفصیلی معائنہ ناگزیر ہے۔

کبھی ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ ناسور (پیپٹائی السر) کا مریض تھکن محسوس کرے۔ اسے شکایت رہتی ہے کہ دفتر میں یا گھر پر کام ڈھنگ سے نہیں کر سکتا۔ بہت ممکن ہے کہ ان کیفیات کا سبب زخم سے نکلنے والے خون کا معدے میں بہاؤ ہو جس سے قلت خون پیدا ہوتی ہے۔ ایسے میں مریض کو خون دار قے بھی ہو سکتی ہے لیکن یہ علامات اتنی عام نہیں۔ کہیں خون چھوٹی آنت میں پہنچنے پر براز (پاخانے) کے راستے خارج ہو جاتا ہے۔ براز کے ذریعے خون کا کثرت سے اخراج پاخانے کی رنگت کو سیاہی مائل یا گہرا خاکی کرتا ہے۔ خون کی مقدار کم اور اخراج کئی بار ہو تو براز کی رنگت سیاہ نہیں رہتی۔ ایسی صورت میں حاصل ہونے والے براز کو کیمیائی تشخیص کے لیے تجربہ گاہ میں بھیجا جاتا ہے۔ خون کا کثرت سے بہاؤ شاذونادر ہی ہوتا ہے تاہم مریض کی حالت ابتر ہونے سے قبل ہر حال میں فوری جراحی کا عمل تقریباً ناگزیر ہے۔ پیٹ کے طبی معائنے سے اس میں معدے کے پھولنے یا جگر کے بڑھنے کا پتہ چلتا ہے۔ اس قسم کے معائنے میں مریض کو کسی جسمانی تکلیف کا احساس نہیں ہوتا۔ یاد رکھئے کہ طبی معائنہ بڑا اہم ہے، اس لیے کہ اس سے مرض کی تشخیص میں مدد ملتی ہے۔

خوردبین کے ذریعے خون کا معائنہ کرنے سے سرخ جسیموں میں خلاف معمول فرق کا پتہ چلتا ہے جس سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ مریض میں قلت خون کی اصل نوعیت کیا ہے؟

مریض کو بیریم غذا کھلانے اور اس کے بعد معدے کے معائنے سے بہت کچھ پتا چلتا ہے۔ اس معائنے کو بیریم غذا کے ذریعے معائنہ کہتے ہیں۔ بیریم غذا بنانے کے لیے دو سے دس اونس تک بیریم سلفیٹ مناسب تیار شدہ دلیے میں ملاتے ہیں۔ یہ غذا مریض کے پیٹ میں پہنچانے کے بعد وقتاً فوقتاً اس کے ایکسرے لئے جاتے ہیں۔ یوں بیریم غذا کی موجودگی میں معدے میں پیدا ہونے والے ہر دھبے کا بغور معائنہ کیا جا سکتا ہے۔ معدے کی بناوٹ اور اس کے اندر زخم کا ایکسرے معائنہ کرنے سے زخم کے وجود کا یقین کیا جا سکتا ہے۔ یہ زخم ایکسرے

کے شروع کے حصے کا معائنہ اور اس معائنے پر نظر آتا ہے۔ اسی طرح بارہ انگشتی آنت (عفج) کے شروع کے حصے کا معائنہ اور اس کے فعل میں کسی قسم کا خلل یا بے اعتدالی مرض کی تشخیص میں بے حد معاون ہے۔

معدے کی خالی جگہ کا معائنہ مخصوص معدوی نالی ہی کے ذریعے کیا جا سکتا ہے۔ یہ ایک لچکدار نالی سے بنا آلہ ہوتا ہے، جسے منہ میں ڈال کر گلے کی نالی پر سے معدے تک پہنچاتے ہیں اس کے نچلے سرے پر چھوٹا سا بجلی کا قمقمہ ہوتا ہے جو نالی کے اندر روشنی پھینکتا ہے۔ معدے کے اندر رونما ہونے والی حرکات کا اندازہ کیا جا سکتا ہے اور ناسور کی چھان بین شروع ہوتی ہے جب ایکسرے معائنے پر معدے میں ناسور کی موجودگی کا یقین ہو جائے تو معدہ میں سے اس کا معائنہ جاری رکھنے کی ضرورت نہیں رہتی۔

معدے کے اندر موجود اور اس سے خارج ہونے والے مواد کا بغور معائنہ کرنے سے معدے کے مختلف افعال کا بخوبی اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ چھوٹی نالی گلے کی نالی میں ڈال کر معدے کے اندر موجود مادوں میں سے کچھ سرنج کے ذریعے باہر نکالا جا سکتا ہے۔ معائنے والی نالی کے سرے پر سرنج لگانے سے اس میں کافی مواد چڑھ جاتا ہے۔ معدے کی شکل اور اس کی جسامت میں تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں۔ معدے کی عام گنجائش قریب چوتھائی گیلن ہے اور اس میں موجود معدئی ترشے کی مقدار بحیثیت نمک کا ترشہ دریافت کی جا سکتی ہے۔ عام طور پر معدے میں نمک کے ترشے کی اعتبار سے تیزابیت کی مقدار 0.11 گرام فی صد ہوتی ہے جبکہ خالص نمک کا ترشہ 0.07 گرام فی صد ہے۔ ناسور کے مریض کے معدے میں نمک کے ترشے کی مقدار غیر معمولی طور پر زیادہ ہوتی ہے مگر یہ کیفیت کوئی لازمی نہیں۔ ایسا بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ صحت مند جوانوں میں تقریباً دس فیصد کے معدوں میں تیزابیت کی بڑھی ہوئی مقدار موجود تھی۔ یہ وہ تمام طریقے ہیں جو تشخیص کے بعد کسی نتیجے پر پہنچنے میں معاون ہیں اور پتہ چلتا ہے کہ کیا واقعی کوئی ناسور مریض کے معدے میں پل رہا ہے۔ کبھی مرض پیچیدگی اختیار کرتا ہے۔ پرانی بدہضمی پہلے سے موجود ہو تو ناسور کا ڈھونڈنا مشکل ہو جاتا ہے، ایسی صورت میں طبی معائنوں کا سلسلہ قائم کرنا پڑتا ہے اور سہ ماہی معائنے لازمی ہو جاتے ہیں۔ ایسے مریضوں کے لیے آخری سہارا پانی کا کثرت سے استعمال ہے۔ اس سے دو فائدے ہیں ایک تو زخم (ناسور) صاف ستھرا رہتا ہے، دوسرے معدے میں تیزابیت کم رہتی ہے۔

معدے کے زخم/ ناسور کا طبّی علاج

یہ مریض کے لئے انتہائی لازمی ہے کہ معدے کے زخم یا ناسور کا علاج آغاز سے ہی طبی طریقے سے کیا جائے۔ اس طریقہ کار سے تجاوز صرف ایسی صورت میں ممکن ہے جب مرض پیچیدہ ہو جائے، جریان خون کی شکایت ہو یا معدے میں زخم سے چھید ہو جائے۔ طبی طریقہ علاج کی کئی توجیہات ہیں۔ اوّل تو مریض کو مخصوص روز مرہ ضابطے کا سیکھنا لازمی ہے اور اسے مرض بھلانے کی کوشش کرنا چاہئے۔ یہ اسی وقت ممکن ہے جب معالج اپنے مریض کو اعتماد میں لے، مریض جب اعتماد میں آجائے تو مریض معالج تعلقات روز بروز خوشگوار تر ہوتے جاتے ہیں۔ ایسا نہ کرنے کی صورت میں مرض کے افاقے میں خاطر خواہ پیش رفت نہیں ہوتی۔

اکثر مریض اپنے معالج کے پاس آخری کوشش کے طور پر پہنچتے ہیں پہلے تو اپنے دوستوں عزیزوں اور دوا فروشوں کے پاس جاتے ہیں پھر نیم حکیم حضرات سے مشورہ کرتے ہیں یا اخبارات میں مشتہر یا ٹیلی ویژن پر دکھائی جانے والی دوا کا استعمال کرتے ہیں۔ یوں معالج کے پاس پہنچ کر مشورے کی نوبت آتے آتے وہ دردِ شکم اور بے خوابی سے نڈھال ہوتے ہیں۔ ان کی توقع یہی ہوتی ہے کہ معالج مریض سے ملتے ہی اسے کسی جادوئی طریقے سے انتہائی کم مدت میں مرض جڑ سے اکھاڑنے کی یقین دہانی کرائے۔ بازار میں مہیا اور عام شخص تک پہنچنے والی ان گنت دوائیوں کی مقدار اس امر کا پتہ دیتی ہے کہ ناسور کے مریضوں کی تعداد بھی کچھ کم نہیں۔ معالج تک پہنچنے سے قبل مریض اس کثیر مقدار میں بازاری گولیاں اپنے معدے میں اتار لیتا ہے کہ معالج اپنے مریض کو ذہنی طور پر مفلوج سمجھنے پر مجبور نظر آتا ہے۔

مریض کو اس کے کلی جسمانی معائنے کی اہمیت کا احساس دلانا ضروری ہے، صرف زخم کی چھان بین سے کام نہیں بنتا۔ ممکن ہے کہ مریض کو ہسپتال میں داخل کرنا پڑے تاکہ نہ صرف مرض بلکہ اس کی ذہنی اور عام جسمانی صحت بہتر ہو۔ اس پر بھی معالج کو اکثر و بیشتر یہی اطلاع ملتی ہے کہ اس کا مریض ابھی ہسپتال میں داخل ہونے سے قاصر ہے وجہ یہ کہ اسے ملازمت سے چھٹی نہیں مل سکتی ہے دوسرے لفظوں میں ملازمت ختم ہونے کا خطرہ مول نہیں لیا جا سکتا یا وہ کسی گھریلو پریشانی میں مبتلا ہے یا مالی طور پر کمزور ہے۔

اس جدید دور میں دنیا کے باشندے، ہر وقت دنیاوی تفکرات اور مستقبل کے مسائل میں

پھنسے رہتے ہیں۔ یہ بات بڑی آسانی سے سمجھ میں آتی ہے کہ استدلال کا چکر چلتا ہے، جوں جوں مریض کی پریشانی بڑھتی ہے اس کی سگریٹ نوشی میں اضافہ ہوتا ہے، ادھر کھانے پینے میں کمی یا بے اعتدالی اور بے خوابی میں اضافہ ہونے لگتا ہے۔ یوں بنیادی عوامل بنتے ہیں جن سے معدے میں زخم پڑنے کی کو تحریک ملتی ہے۔ ایک بار ناسور ابھرنے پر یہ بڑھتا ہی جاتا ہے، رقبے میں پھیلتا ہے اور مرض شدید تر اور پرانا ہوتا چلا جاتا ہے۔ اسی لیے یہ ضروری خیال کیا جاتا ہے کہ معالج مریض کو اپنے اعتماد میں لیتے ہوئے اسے علاج کی ترغیب دلائے اور اسے آگاہ کرے کہ بھرپور نیند اور عمدہ خوراک اس کے معدے کے ناسور کو مندمل کرنے میں معاون ہے۔

معالج مرض کو بڑھنے سے روکنے کے لیے علاج کے ساتھ ساتھ احتیاطی تدابیر ضروری سمجھتے ہیں، جس سے ناسور بننے کے اسباب اور اس کے روک تھام سے آگاہی ہوتی ہے اور بہتر نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ چند مریض اس کے باوجود علاج سے ٹھیک ہوتے ہیں اور کچھ ہسپتال میں داخل ہونا پڑتا ہے۔ گھر پر پڑے مریض کے لیے بڑی تکلیف یہ ہے کہ جب اس کی شریک حیات گھریلو امور میں مصروف ہو جائے تو بے چارہ اکیلا اس سوچ میں گم ہو کہ حالات بگڑے تو کیا ہوگا؟ ایسے میں مریض کا ہسپتال پہنچ کر داخل ہونا ضروری ہے جہاں پہنچ کر اسے تشفی ملتی ہے کہ علاج جاری ہے اور وہ خود مرض کی اصل کیفیت سے واقف ہوتا جا رہا ہے۔ ہلکے اور چھوٹے ناسور تو طبی طریقہ علاج سے ٹھیک ہو جائے ہیں مگر دور تک پھیلے اور بھاری ناسور اتنی آسانی سے مندمل نہیں ہوتے۔ ایسے میں عمل جراحی سے متاثرہ حصے کو قطع کر کے جدا کرنا پڑتا ہے۔ ایسی کیفیت کا یقین مریض کے ہسپتال میں قیام سے ہی ممکن ہو سکتا ہے۔ ایسے میں طبی معالج اور سرجن معالج کے درمیان مشورہ ناگزیر ہے۔ مریض کو باہمی مشورے سے آگاہ کیا جاتا ہے جو مریض کا حق ہے۔ اسے معلوم ہوتا رہتا ہے کہ دونوں معالج اب کس طرز پر علاج جاری رکھیں گے۔ آج کا مریض فکر مند رہتا ہے کہ اس کا علاج کس جانب جا رہا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج کے معالج پر لازم ہے کہ وہ اپنے مریض کو اعتماد میں لے اور طریقہ علاج سے پوری طرح آگاہ کرے۔

ناسور معدہ کے مندمل کرنے کے لیے مریض کو زیادہ سے زیادہ سکون پہنچایا جائے اور اسے ہر دم پریشانی سے دور رکھا جائے۔ ایسا نہ کرنے پر معدے میں تیزابیت بڑھتی جائے گی اور ناسور ٹھیک ہونے میں بے جا رکاوٹ ہوگی، مریض کو آرام دہ اور پُرسکون ماحول مہیا نہ ہو

سکے تو اسے سکون بخش یا خواب آور گولیاں دی جائیں۔ معدے کی تیزابیت میں اضافہ کسی الکلی آمیزہ کو پلا کر کم کیا جا سکتا ہے۔ ناسور کی شدت ہو تو نس کے ذریعے دوا پہنچائی جائے۔ ہر طرح کے طبی علاج میں وقتاً فوقتاً اندرونِ معدہ تیزابیت کی مقدار اور اس میں کمی کی چھان بین ضروری ہے۔ جب ایکسرے معائنے سے ناسور کا پتا چل جائے تو اس کی جسامت کم کرنے کی پوری کوشش کی جائے اور وقتاً فوقتاً اس کمی کی دیکھ بھال بھی ہو۔ اس کے لیے مزید معائنہ ضروری ہو سکتا ہے کہ زخم تیزی سے بھر رہا ہو۔ طریقہ علاج کچھ بھی ہو کامیاب علاج کا انحصار تیز مرچ مصالحہ جات کے استعمال سے پرہیز اور معدے میں تیزابیت بڑھنے کی روک تھام پر ہے۔

مریض اور اس کی شریک حیات کو سمجھنا چاہئے کہ مریض کے ذہن پر بوجھ پڑنا نامناسب ہے اور ضروری ہے کہ ذہنی تناؤ میں ہر وقت کمی رہے، خوراک ہلکی ہو اور پابندی سے دن میں چار بار استعمال ہو۔ اکثر معالج حضرات بھی زخم معدہ (ناسور) کے مریض بن جاتے ہیں جس کا سبب کھانے میں بے قاعدگی اور کھانے کے وقفوں میں بد احتیاطی، اوقات کار میں بے اعتدالی اور اپنے ہی مریضوں کے بارے میں فکر مندی ہے۔ ایسی صورت میں سالانہ تعطیلات پر جانا اور مکمل آرام ضروری ہے تا کہ کام پر واپسی پر کوئی تردد نہ ہو۔ اکثر تعطیلات سے واپسی پر بھی تھکن اور بے چینی کے آثار نمایاں ہوتے ہیں جو حضرات کسی سبب میں مبتلا رہ کر تعطیلات گزار نہیں سکتے۔ اپنے معدے میں ناسور بننے کے مصائب اور مشکلات لئے پھرتے ہیں۔ یہ سیدھے سادھے اصول عوام الناس کو کثرت سے ذہن نشین کرانے پر بے شک ناسور کی شکایات میں نمایاں کمی ہونے کی خاصی امید ہے۔ تعطیلات کے دران محنت کرنے اور واپسی پر بیٹھ کر وقت گزارنے میں بھی معدے کی بیماری جنم لے سکتی ہے۔

علاجِ ناسور بذریعہ عمل جراحی

طبی علاج سے ناسور ٹھیک نہ ہونے پائے تو عمل جراحی کو لازمی سمجھا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں متاثرہ حصے کو قطع کیا جاتا ہے۔ جب معدے میں مستقل قسم کا درد ہو یا کوئی ایسی تکلیف جو روزمرہ کاموں کی راہ میں حائل ہو، صحت گرنے لگے اور سنبھلنے کا رستہ نظر نہ آئے تو صورت حال ابتر ہو جاتی ہے ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ زخم بھرنے کے ساتھ ساتھ معدہ سکڑنا شروع کر دے، جس سے کچھ عرصہ بعد معدے سے چھوٹی آنت تک پہنچنے کا رستہ منجمد ہو جائے۔ ناسور معدہ سے نجات

دلانے والے جراحی آپریشن آج کل کسی صورت میں تشویشناک نہیں رہے۔

کیا وجہ ہے کہ معدے کی یہ جراحی اس قدر اطمینان بخش اور بے ضرر ہے؟ مگر ایسا کیوں ہوتا ہے کہ مریض باوجود علاج کے آپریشن میں موت کے خوف سے ہمکنار ہوتا ہے، اس کے کئی اسباب ہیں۔ اوّل تو آپریشن سے قبل مریض کی اچھی طرح دیکھ بھال کی جاتی ہے جس سے آپریشن کے دوران کسی خطرے کی گنجائش نہیں رہتی۔ قلت خون ہر حالت میں پوری کی جاتی ہے تاکہ آپریشن کے وقت مریض کے بدن میں خون کی موزوں مقدار موجود رہے۔ قلت خون کے لیے انتقال خون ضروری ہے یہ بھی دیکھا جاتا ہے کہ حلق کا ورم یا سینے میں کوئی شکایت تو نہیں۔ ایسی صورت میں ان امراض کا علاج سب سے پہلے کیا جاتا ہے۔ گردے کی کوئی شکایت ہو یا ذیابیطس کا مرض لاحق ہو تو ان کا فوری علاج ہوتا ہے اور دل کی کسی غیر معمولی کیفیت پر پوری توجہ دی جاتی ہے۔ سب سے بڑھ کر مریض کو یہ یقین دلایا جاتا ہے کہ اس کا آپریشن پوری طرح کامیاب رہے گا اور یہ کہ آپریشن اس کے مرض سے نجات دے گا۔ مریض کی شریک حیات ایسی صورت میں اسے مثبت انداز سے سمجھا سکتی ہے اور ہسپتال پہنچ کر شوہر کی رفاقت میں معاون ہو سکتی ہے۔ مریض شریک حیات کو پریشان دیکھے تو اس کے دل میں اپنے مرض اور اس کے علاج کے لیے طرح طرح کے وسوسے پیدا ہوں گے اور یہ سوچنے پر مجبور ہو گا کہ معالج نے اس کے مرض کے بارے میں اس کی شریک حیات کو کوئی خفیہ اطلاع دی ہے، یہ اس کی ذہنی پریشانی میں زبردست اضافے کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ مریض کو آپریشن سے قبل بے ہوش کرنا پہلے کی نسبت بے حد آسان اور تشویش سے عاری ہے۔ ماضی میں مریض بے ہوش ہونے کے نام سے گھبراتے تھے اور خوف سے اپنے معالج سے کہا کرتے:

''ڈاکٹر صاحب مجھے آپریشن سے نہیں مجھے تو بے ہوش ہونے سے ڈر لگ رہا ہے۔''

جدید دور میں بے حس کرنے کی دوائیاں دلچسپی سے پُر اور ہر قسم کے خوف سے پاک ہیں۔ مریض اور معالج دونوں اس قسم کی دواؤں کے بارے میں اطمینان سے گفتگو کر سکتے ہیں۔ وہ دن ختم ہوئے جب مریض کا دم گھونٹنے کے لیے ''ایتھر'' استعمال کیا جاتا تھا جسے وہ آپریشن کے فوراً بعد قے کے ذریعے اگلتا تھا۔ اس کی بھی ضرورت نہیں رہی کہ آپریشن سے قبل مریض کو بے سدھ ہونے کی حد تک بھوکا رکھا جائے۔ قبل آپریشن کے مراحل میں مریض کو کوئی

بھی سکون بخش گولی کو کھلا کر قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔ یوں مریض بڑے اطمینان سے آپریشن تھیٹر پہنچتا ہے اور اسے کوئی اضافی پریشانی لاحق نہیں ہونے پاتی۔ مریض کے بازو کی نس میں ٹیکہ لگا کر اسے بے حس کیا جاتا ہے۔ ہلکی سی چبھن کے احساس کے فوراً بعد ہی بغیر کسی تگ و دو کے مریض خود بخود بے حس ہو جاتا ہے۔ جدید بے حس کرنے والی دوائیوں کا سب سے بڑا فائدہ عضلات کو کلی طور پر آزاد رہنے کا موقع فراہم کرنا ہے۔

سرجن معالج بڑی آسانی سے اور بغیر کسی پریشانی کے اپنا آپریشن مکمل کرتا ہے۔ بے حسی کے جدید عمل کے بعد کسی کارگذاری کی ضرورت باقی نہیں رہی۔ قے کبھی کبھار ہی ہوتی ہے اور مریض ہوش میں آنے کے بعد کسی سر درد کی شکایت نہیں کرتا، جلن بھی ناپید اور نہ ہی گزشتہ ایام کے بعد بے ہوشی کے تکلیف دہ اثرات یا عارضے مثلاً حلق کا ورم یا نمونیہ!

آج کل کئی قسم کے آپریشن ناسورِ معدہ سے نجات کے لیے معالج کو مہیا ہیں اور یہ اس کی صوابدید پر ہے کہ وہ کس آپریشن کا انتخاب بہتر سمجھتا ہے۔ یاد رہنا چاہئے کہ متاثرہ حصے کو کاٹ کر الگ کرنا (قطع معدہ کی جراحی) سب سے سہل آپریشن ہے۔ یہی عمل آج کل بہت سے ہسپتالوں میں عام ہے۔ قطع معدہ کی اس جراحی کا سب سے آسان حصہ جزوی قطع معدہ ہے۔ معدے کے سب سے دور والے حصے کو کاٹ دیتے ہیں اور معدے کے سب سے قریبی حصے کو چھوٹی آنت کے بالائی حصے سے جوڑ دیتے ہیں۔ اس آپریشن میں دھیان رکھنا چاہئے کہ ناسور کتنے حصے پر محیط ہے، اس اعتبار سے آپریشن آسان بھی ہو سکتا ہے اور دشوار بھی۔ ناسور زیادہ جسامت کا ہو اور پیٹ کے اندر کسی حصے سے جڑا ہوا ہو تو آپریشن بہت مشکل ہو جاتا ہے۔

توقع کے عین مطابق معدے کے اندر خونی نالیوں کی کثیر تعداد موجود رہتی ہے۔ یہ خون پہنچانے والی نالیاں معدے کو اپنا ہاضمے کا عمل پورا کرنے میں اعانت فراہم کرتی ہیں۔ معدے میں خون کی موجودہ مقدار کافی ہونے کی صورت میں سرجن معالج متاثرہ حصے کو بآسانی قطع کر کے چھوٹی آنت سے جوڑنے کا اہم کام مکمل کر سکتا ہے۔ معالج جانتا ہے کہ معدہ اپنے اندر خون کی اتنی کافی مقدار لئے ہوئے ہے کہ قطع کے بعد متاثرہ حصے کو صحت مند ہونے میں مدد ملے گی۔ اس کا احتمال ختم ہو جاتا ہے کہ خون کی کمی کے سبب معدے کا کوئی حصہ مردہ ہو جائے گا۔ اس اطمینان کی بڑی اہمیت ہے۔ اسی وجہ سے سرجن معالج نہایت اطمینان سے آنتوں کے

دو حصوں کو جوڑنے کا کام بڑی کامیابی سے کرتے ہیں۔
آپریشن کی ایک صورت یہ بھی ہے کہ معدے کی قطع شدہ سطح کو بارہ انگشتی آنت کے کٹے ہوئے حصے میں جوڑ دیا جائے یوں آنتوں کا سلسلہ پھر سے جڑ جاتا ہے۔ کبھی ناسور کو الگ کرنے کی بجائے مختصر دوری جراحی کے طریقے سے چھوٹی آنت کو معدے سے براہ راست جوڑا جاتا ہے۔ اس عمل کو ''معدی اصعی التصاق''(Gastro Enterostomy) کہتے ہیں جس میں معدے کا براہ راست انتڑیوں سے رابطہ پیدا ہوتا ہے۔

معدی اصعی التصاق یعنی معدے کا انتڑیوں سے براہ راست رابطے کا عمل جراحی عام نہیں اور شاذ و نادر ہی کیا جاتا ہے۔ سبب یہ کہ اس جراحی سے ناسور جدا نہیں ہوتا بلکہ پریشانی اس وقت ہوتی ہے جب ممکنہ طور پر قطع شدہ دونوں مقامات کے سنگم پر وقت گزرنے کے ساتھ ایک نیا ناسور بن جائے مگر یہ عمل نسبتاً کم وقت لیتا ہے اور سادہ قطع معدہ کی نسبت مریض کے لیے کم دہشت ناک ہے۔ اس لیے اس قسم کی جراحی کو عمر رسیدہ اور کم خوف زدہ حضرات کے لیے زیادہ موزوں سمجھا جاتا ہے۔

آج سے تقریباً پچاس سال قبل سے سب جانتے ہیں کہ رگیں دماغ سے چلتی ہیں اور گردن سے ہوتی ہوئی سینے میں پہنچتی ہیں اور معدے کو بھی اپنے پیغامات پہنچاتی ہیں۔ یہی وہ اعصاب ہیں جو ناسور معدہ (السر) سے پیدا ہونے والے درد کا احساس دلاتے ہیں۔ یہی اعصاب معدے میں پہنچنے والے سیال مادوں پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ ان اعصاب کو سینے کے علاقے میں جدا کرنے کی کوشش سے درد کچھ دیر کو تھم جاتا ہے اور معدے میں موجود ترشے کی مقدار میں کمی ہوتی ہے۔

یہ اعصاب عموماً اس صورت میں نمودار ہوتے ہیں، جب پیٹ کے بالائی حصے کو کھولا جائے۔ ایسے میں یہ اعصاب گلے کی نالی کے نچلے حصے پر ملتے ہیں یہاں ہر ایک کا حصہ جدا ہوتا

سرجن معالج کی اس یقین دہانی پر کہ مختلف موجود عوامل کے مطابق مریض آپریشن کے لیے پوری طرح تیار ہے، عمل جراحی کے کسی ایک طریقے کا انتخاب اس کے لیے سہل ہو جاتا ہے۔ عام طور پر جزوی قطع معدہ کا مشورہ اس اعتبار سے دیا جاتا ہے کہ اس قسم کے عمل جراحی سے ناسور (السر) سرے سے ختم ہو جاتا ہے۔ قطع ہونے والا حصہ وہی ہے، جہاں تیزابیت کا زیادہ اخراج ہوتا ہے۔ مزید برآں ناسور معدہ کئی حالتوں میں معدے کا سرطان بنتا ہے، یہ ایسا مشاہدہ ہے جو ترجیحی طور پر قطع معدہ کی ترغیب دلاتا ہے۔

آپریشن کے مابعد اثرات

آپریشن تھیٹر سے واپسی پر مریض آہستہ آہستہ ہوش میں آنے لگتا ہے۔ آج کل مریض کو آپریشن کے بعد نہ کوئی متلی ہوتی ہے، نہ قے کی شکایت ہوتی ہے، نہ ہی کوئی درد محسوس ہوتا ہے البتہ تھوڑی سی بے چینی ضرور ہو سکتی ہے۔ مگر یہ انتہائی کم ہوتی ہے چونکہ آپریشن کے بعد مریض کے جوف شکم میں ایک چھوٹی سی نالی چھوڑ دی جاتی ہے، پیٹ میں بعد آپریشن کسی قسم کے پھولنے کی گنجائش نہیں رہتی اس چھوٹی نالی کو نرخرے اور منہ کے ذریعے ایک پچکاری کی نلی سے جوڑ دیتے ہیں جو بغیر آواز کے بجلی کے ذریعے کام کرتی ہے اور جسے مریض کے بستر کے نیچے رکھا جاتا ہے۔ یوں معدے میں آب کشی ہوتی ہے اور جوف شکم میں موجود ہوا یا شکمی اخراج کو الگ کیا جاتا ہے۔ یوں معدہ پھول نہیں پاتا۔ معدہ کے ٹانکوں والے حصے پر کوئی زور بھی نہیں پڑتا جس کے نتیجے میں مریض تیزی سے صحت مند ہونے لگتا ہے۔

معدہ میں اس چھوٹی نالی کے پڑے رہنے سے ایک فائدہ اور بھی ہے کہ سرجن معالج کے آپریشن سے اگلے روز سیال مادے اور نیم ہاضم غذا مریض کو دی جا سکتی ہے جو مریض کے معدے میں آسانی سے پہنچتی ہے۔ کہنی یا پاؤں کی کسی نمایاں نس کے ذریعے بھی سیال مادے پہنچائے جا سکتے ہیں۔ اگر کسی دوا کی ضرورت ہو تو اسے بھی نس کے ذریعے ہی دیا جاتا ہے۔ عام طور پر مریض آپریشن کے بعد کی رات بڑی چین کی نیند سوتا ہے۔ آپریشن مکمل ہونے کا احساس اسے اطمینان اور سکون بخشتا ہے اور ناسور میں بھی کسی قسم کا درد نہیں ہوتا۔

آپریشن کے دوسرے روز مریض کو کرسی پر قریباً ایک گھنٹہ بیٹھنے کی اجازت ملتی ہے۔ یہ

مریض کی حالت بحال کرنے میں بڑا مفید ہے۔ اس کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ مریض گہری سانسیں لیتا ہے، جس سے حلق کے ورم یا نمونیہ کا احتمال ختم ہو جاتا ہے۔

مناسب وقت کے آتے ہی چھوٹی پچکاری کی نالی مریض کے معدے سے نکال لی جاتی ہے۔ عموماً یہ آپریشن کے ایک یا دو روز بعد ہوتا ہے۔ تیسرے یا چوتھے روز مریض کو کچھ دور تک چلنے کا موقع دیا جاتا ہے۔ خوراک رفتہ رفتہ سیال مادوں سے ہٹ کر نیم ہاضم ٹھوس پھر مکمل ٹھوس دی جاتی ہے۔ مریض کو زیادہ مقدار میں خون کی ضرورت اس لیے نہیں پڑتی کہ معدہ اس قدر کثیر مقدار کو قبول کرنے کے لائق نہیں ہے۔ قاعدے سے دن میں چار مرتبہ تھوڑی خوراک ملنی چاہئے۔ آپریشن سے ساتویں یا آٹھویں روز تک ٹانکے کاٹ دیئے جاتے ہیں اور مریض کو دسویں سے بارہویں روز تک گھر جانے کی اجازت ملتی ہے۔

یہ انتہائی ضروری ہے کہ قطع معدہ کے آپریشن کا مریض گھر پہنچ کر بھی اچھا خاصا آرام کرے اور کافی وقفے کے بعد اپنی ملازمت پر لوٹے۔ صحت یابی کا کم سے کم وقفہ چار ہفتے رکھا جائے۔ اس دوران مریض کی کوشش یہی ہونی چاہئے کہ جہاں تک ممکن ہو کھلی دھوپ میں نکلے۔ جس کے لیے پیدل چلنا سب سے اچھی مشق ہے جو کم ازکم دو مرتبہ روزانہ کی جائے۔ موسم سرما میں مریض دو ہفتے تک سمندر کنارے گزار سکے اور پیراکی کرے تو کوئی وجہ نہیں کہ اس کی صحت یابی کا عمل تیزی نہ پکڑ جائے۔ صحت یاب ہونے والے مریض کے لیے پیراکی سے بہتر کوئی اور مشق نہیں خاص طور پر Breast Stroke۔ پیٹ کے عضلات پر پیراکی کے دوران کوئی مضر اثر نہیں پڑتا اور معمولی سی مشق مریض کو دوبارہ صحت مند بنانے میں مفید ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ کوئی اور مشق بھی فائدہ مند ہے بشرطیکہ وہ زیادہ سخت نہ ہو اور نہ ہی دیر تک جاری رہے۔ دو تین بار کی روزانہ سیر ایک لمبی سیر سے بہتر ہے۔ گولف کھیلنے کی اجازت ہے بشرطیکہ اس میں عمومی شدت اور زور شور نہ ہو۔ واجبی رقص بھی مضر نہیں بشرطیکہ مریض کو تھکن سے بچایا جا سکے۔

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ قطع معدہ کے بعد مریض کی صحت ایک بار پھر کلی طور پر مہیا ہو۔ اس بحالی میں مناسب سی عضلاتی مشق دن بھر میں چار مرتبہ خوراک اور سب سے بڑھ کر مریض کو اپنی حالت کے بارے میں سوچنے یا دھیان کرنے سے باز رکھا جائے۔ کچھ حضرات نیلی

ویژن، شطرنج یا تاش میں لگ جاتے ہیں جو کسی لحاظ سے موزوں نہیں۔ یہ بات ذہن نشین ہونی چاہئے کہ مریض بستر میں روزانہ دس گھنٹے تک آرام کرے اور کچھ ایسے بھی ہیں جو آپریشن کے بعد بارہ گھنٹے یا اس سے زیادہ آرام کو ترجیح دیتے ہیں۔

کام پر واپس جانے کے بعد یہ احتیاط رکھی جائے کہ کام کے پہلے ہفتے کے دوران صرف جزوقتی کام ہو۔ تاہم یہ ایسے لوگوں کے لئے موزوں نہیں جو کام سے دور رہ کر چڑچڑے سے ہو جاتے ہیں اور بات کا بتنگڑ بن سکتا ہے۔ یہ بھی اہم ہے کہ مریض کے قریبی رشتہ دار اس کے گھر میں آرام کے دوران ضرورت سے زیادہ ہمدردی کا اظہار نہ کریں۔ بہت ممکن ہے مریض کسی ذہنی کشمکش میں مبتلا ہو۔ مریض کے شریک حیات یا والدہ کو محسوس کرنا چاہئے کہ اسے وقت پر کھانے اور دیر تک سونے کی اشد ضروری ہے۔ مریض سے اس کے بارے میں کوئی پوچھ گچھ نہ کی جائے۔ ایسا کرنے سے ذہن کسی سوچ میں غرق ہو کر نیند میں خلل ڈال سکتا ہے۔

ہر کس و ناکس کو یہ ملحوظِ خاطر رکھنا چاہئے کہ مریض سب کی طرح عام اشخاص میں سے ہے۔ اس کی طبی دیکھ بھال تو ہونا چاہئے مگر اس میں دخل ان عناصر کو زیادہ ہونا چاہئے جو اسے جلد از جلد صحتمندی اور افاقہ کی جانب لے جائیں۔ اسے ہسپتال والوں کو مطمئن کرنا پڑتا ہے کہ وہ بہتر ہوتا جا رہا ہے۔ شروع کے چھ ماہ تک ماہانہ حاضری اور آخر میں فراغت سے پیشتر اجازت مریض کا دستور ہونا چاہئے۔

ناسور معدہ ختم کرنے میں استعمال ہونے والی جراحی کے مختلف طریقے اس قدر کامیاب اور بے ضرر ہوتے ہیں کہ اکثر بعد میں سرجن معالج کے پاس پیغامات پہنچتے ہیں، جن میں کچھ ایسی عبارات درج ہوتی ہیں۔ آپ کی اطلاع کے لئے کوئی دس برس پہلے آپ نے میرے معدے کا آپریشن کیا، میں آج تک صحت مند ہوں اور ایک دن کے لیے بھی کام نہیں چھوڑا۔ کبھی تو جی چاہتا ہے یہ آپریشن تین برس پہلے ہوتا۔ آپ کا بہت بہت شکریہ۔

ایک تصور یہ بھی پایا جاتا ہے کہ قطع معدہ کے بعد کوئی شخص پہلے جیسی ہنستی کھیلتی زندگی گزار نہ سکے گا نہ وہ کھیل کود میں حصہ لے سکے گا اور نہ ہی کس اور کام کاج میں۔ یہ سب سچائی کے محتاج عوامل ہیں، درحقیقت آج بھی ہزاروں افراد آدھے معدے کے ساتھ ملازمت پر لگے ہوئے ہیں۔ بڑے پیمانے پر ہونے والی چند آپریشن ایسے بھی ہیں جن سے جزوی قطع معدہ

سے بھی بہتر نتائج حاصل ہوئے ہیں۔

کیفیت کا مشاہدہ:

قطع معدہ کا فعل مکمل ہونے پر باقی ماندہ حصے کی کیفیت کیسی ہوتی ہے؟ اس کا ذکر اس قسم کا ہے، قطع معدہ کے کچھ عرصہ بعد کٹا ہوا پیٹ رفتہ رفتہ بڑھنے لگتا ہے اور قریب دو برس بعد اپنی اصلی جسامت پر لوٹ آتا ہے اس کا اندازہ ایکسرے معائنے کے بعد کیا جا سکتا ہے۔ مریض کی بھوک کھل جاتی ہے اور اپنی خوراک کے اعتبار سے اسی قدر غذا ایک بار پھر اس کے معدے میں ٹھہرنے لگتی ہے جو وہ اپنی بیماری کے حملے اور آپریشن سے قریباً دس سال قبل استعمال کرتا تھا۔ لہٰذا یہ اصول رہنا چاہئے۔ ''پریشان مت رہئے''۔

ناسور معدہ کے اس قدر سہل طریقہ علاج اور مستقل طور پر اس عارضے سے نجات پانے سے قطع معدہ کی افادیت کا بخوبی اندازہ لگایا جا سکتا ہے اس کے باوجود آپریشن کے بارے میں مشکوک و شبہات آج بھی موجود ہیں۔ یہ سب یقیناً لاعلمی کی پیداوار ہیں۔ جوں جوں ہمیں اپنے متعلق مختلف قسم کی بیماریوں ان کی کیفیات اور سہل علاج سے آگاہی ہوگی۔ ہم اپنے معالج پر بھروسا کرنا سیکھ جائیں گے اور ہونے والے علاج سے پوری طرح مطمئن ہوں گے۔

زخم معدہ کی پیچیدگی

ناسور معدہ کا طبی علاج یا عمل جراحی سے اس کا قطع کرنا انتہائی اطمینان بخش ہے مگر جب اس کا علاج کسی صورت ممکن نہ ہو اور یہ جوں کا توں رہے تو پیچیدگی کی اس صورت کا مقابلہ ضروری ہے۔ پیچیدگیاں تین قسم کی ہو سکتی ہیں۔ زخم پھٹ جائے اور اس کا منہ کھل جائے، اسے ''آبی جھلی کی سوزش'' کہتے ہیں۔ دوسری صورت میں خون جاری ہو اور قلت خون کی شکایت لاحق ہو۔ بہتات سے خون بہہ جائے تو جان چلے جانے کا احتمال پیدا ہو جاتا ہے۔ آخری پیچیدگی یہ ہے کہ ناسور اپنی صورت تبدیل کر لے اور وہ زہر آلود بن کر رہ جائے۔ مراد یہ کہ ناسور میں سرطان (کینسر) جیسی کیفیت پیدا ہو۔ ایسا ہونا عین ممکن ہے کہ معدے میں دیر تک ناسور پلنے سے سرطان کا عارضہ لاحق ہو جائے۔ اس کا واحد علاج عمل جراحی یعنی قطع معدہ ہے۔ اس عمل سے جہاں مریض کو آرام نصیب ہوتا ہے وہیں ناسور کے بڑھ کر سرطان بننے کی روک تھام

کی راہیں نکلتی ہیں۔

بلاشبہ یہ کہا جا سکتا ہے کہ اب ناسور کی پیچیدگیاں اور اس قدر عام نہیں جتنی کہ آج سے بیس یا پچیس برس قبل تھیں۔ اس کا کیا سبب ہے؟ آسان سا جواب یہ ہے کہ اب ناسور معدہ کا علاج پیچیدگیاں پیدا ہونے سے کہیں قبل شروع ہو جاتا ہے۔

ناسور کا معدے میں چھید ڈالنا:

ناسور معدے کی دیواروں میں چھید کس طرح بناتا ہے؟ یاد رکھئے کہ معدے میں کسی بھی مقام پر موجود ناسور بار بار کی رگڑ اور مقامی جلن سے جسامت میں بڑھتا جاتا ہے۔ ایسی صورت حال مزید پیچیدہ ہوتی ہے جب معدے میں تیزابیت کثرت سے ہو اور مریض فکروں میں گھر کر چڑچڑا سا ہو کر رہ جائے۔ علاج کے اعتبار سے صورت حال اطمینان بخش نہیں اور معدے میں پہنچنے والے ہاضم سیال مادوں کی روک تھام مشکل ہے۔ شدید ذہنی کشمکش میں مبتلا افراد کے ناسورِ معدہ مندمل ہونے میں ضرورت سے زیادہ وقت لیتے ہیں۔

ایسے میں طبی علاج چنداں مفید نہیں۔ معدہ میں موجود تیزابیت کا ازالہ الکلی دوائیاں پلانے سے ہو سکتا ہے مگر یہ بھی عین ممکن ہے کہ اس دوران الکلی کی مقدار معدے میں موجود کم از کم تیزابیت سے بھی تجاوز کر جائے جس سے ناخوشگواری اور نزدر پیدا ہوتے ہیں۔ اس معاملے کو طبی طریقے کے ساتھ ساتھ جراحی طریقہ علاج سے قابو میں لایا جا سکتا ہے۔ جزوی قطع معدہ ناگزیر ہے مگر سب قسم کی تکالیف جھیلنے کے باوجود مریض علاج کو موقوف کرتے ہوئے معدے کے آپریشن سے گریز کرتے ہیں۔ کوئی اچنبھا نہیں کہ ناسور پھیلتا ہے یہاں تک کہ ہر طرف ناسور نظر آئے جو پتلی سی بافت سے جڑا ہو۔ یہ بافت کسی لمحے غائب ہو سکتی ہے یا پھٹ سکتی ہے کسی لمحے کھانسی، کوئی ذہنی تناؤ یا کھانا معدے کے چھید والے ناسور کی تعداد میں نمایاں اضافہ ہوا۔ اس اضافے کے اسباب ذہنی کشمکش میں اضافہ، معدے میں ہر دم بڑھتی تیزابیت، بے وقت کھانا اور بے خوابی ہیں۔

جب ناسورِ معدہ چھید کرتا ہے تو معدے کا مواد پیٹ کے بڑے باریطونی جوف میں چلا جاتا ہے۔ شدید جلن اور سوزش ہوتی ہے۔ معدئی ترشے بننے لگتے ہیں، درد شدید ہوتا ہے اور

مریض بدن میں دہری تکلیف محسوس کرتا ہے۔ نتیجے کے طور پر پسینہ بار بار آتا ہے۔ معدے میں ہلکے یا شدید جھٹکے لگتے ہیں، مریض درد کی شدت سے نڈھال ہو کر بار بار اپنے پیٹ کو دبا کر پکڑتا ہے تا کہ معدے پر دیواری عضلات کے ہلنے کا اثر نہ ہونے پائے۔

یہ وہ قدرتی وسیلہ ہے جس سے آخر کار معدہ ہلنا بند کرتا ہے۔ مریض وقفے وقفے سے چھوٹی سانسیں لیتا اور اندر سانس لینے اور باہر نکالنے تک سینے کو بار بار استعمال میں لاتا ہے۔ مرد عموماً معدے کے ذریعے سانس لیتے ہیں۔ اسی لئے انہیں "معدہ تنفّسی" کہتے ہیں جبکہ خواتین چھاتی کے ذریعے سانس لیتی ہیں خواتین کو "صدری تنفّسی" کہا جاتا ہے۔ مرد اور خواتین دونوں کے سانس لینے میں فرق فعلیاتی وجوہ پر ہے۔ عورت حاملہ ہو تو لازمی طور پر چھاتی کے ذریعے سانس لیتی ہے اس لیے کہ رحم میں حمل پلتا ہے اور پیٹ کی کثیر جگہ گھیرتا ہے۔

چھید دار ناسور کے معائنے سے مرض کی تشخیص سہل ہو جاتی ہے۔ علامات میں بدن کا سرد ہونا، پسینے کا غلبہ اور چہرے پر پریشانی کے آثار شامل ہیں، نبض تیز تیز چلنے لگتی ہے اور بعض اوقات اس کی رفتار 110 فی منٹ تک پہنچ جاتی ہے (عام طور پر نبض کی رفتار 76 دھڑکن فی منٹ ہوتی ہے) سانس لینے یا تنفس کی رفتار گر جاتی ہے اور قریباً 20 فی منٹ تک پہنچتی ہے (عام تنفس کی رفتار 18 فی منٹ ہے) اس قسم کے ناسور میں چونکہ صدمے کو کافی دخل ہے اس لیے مریض کے بدن کی حرارت طبی معیار سے کہیں کم ہو جاتی ہے۔

چھید دار ناسور کے علاج میں مریض کو جلد از جلد بستر پر پہنچایا جائے۔ اسے لٹائے رکھیں تا کہ وہ اس صدمے کو بھول سکے گرم کمبل اوڑھائیں اور موسم سرما میں گرم پانی کی بوتلوں کے ذریعے بدنی حرارت پہنچائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ مریض کے لیے یہ یقین دہانی ضروری ہے کہ وہ ہر حال میں خیریت سے ہے اور یہ کہ اسے موت سے بچا لیا جائے گا۔ ڈاکٹر کو بلانے کا فوری انتظام کیا جائے جو اسے سکون کا ٹیکہ لگائے اور ہسپتال سے فوری طور پر ایمبولینس منگانے کا انتظام کیا جائے۔ ہسپتال پہنچاتے ہی مریض کو بستر پر لٹا دیں اور بدنی حرارت زیادہ سے زیادہ پہنچائیں۔ منہ کے ذریعے پہنچنے والی خوراک کی سختی سے پابندی کرائیں تا کہ آپریشن کی فوری تیاری کی جا سکے۔ ایسی حالت میں آپریشن کے موقع پر معدے کے متاثرہ مقام سے اس کا منہ کھول کر ٹانکے لگائے جاتے ہیں۔ مریض خوف زدہ ہو تو نس کے ذریعے سادہ نمکین محلول

پہنچائیں۔ قلت خون کی شکایت ہو تو بدن میں خون منتقل کریں۔

درد آپریشن مکمل ہونے کے فوراً بعد رُک جاتا ہے۔ مریض فوری آرام محسوس کرتا ہے۔ اگلے چوبیس گھنٹے تک منہ کے ذریعے خوراک ممنوع ہے، اس کے بعد چار گھنٹے کے وقفہ سے ہلکے پانی کے چھوٹے گھونٹ پلائے جائیں۔ دو دن بعد دودھ اور پانی کا استعمال کیا جاسکتا ہے جو ہر چار گھنٹے بعد قریب ایک اونس خوراک ہو۔ آپریشن کے چار روز بعد مریض کو عموماً کرسی میں بیٹھنے کی اجازت ملتی ہے اور ساتویں سے دسویں روز تک ہسپتال سے چھٹی مل سکتی ہے۔ اپنے کام پر واپس پہنچنے سے قبل تین ہفتے کی مدت تک آرام ضروری ہے۔ ضروری ہے کہ محنت ومشقت کے عادی حضرات کو زیادہ آرام پر مجبور نہ کیا جائے ورنہ ان کی طبیعت میں چڑچڑاپن پیدا ہوتا ہے اور بات کا بتنگڑ بن سکتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ آرام زیادہ ہو اور روزانہ چار مرتبہ پابندی سے تھوڑی تھوڑی خوراک دی جائے۔ آپریشن کے ایک سال بعد تک وقتاً فوقتاً اپنے سرجن معالج سے مشورہ لیتے رہنا چاہئے۔

ناسور معدہ کے آپریشن جو آج تک ہوئے ہیں، ان میں سے ایک کا اثر بھی تشویشناک نہیں ہوا اور نہ ہی کسی قسم کی بعد جراحی علامات دیکھنے میں آئیں۔ آپریشن کے بعد مریض اپنے سرجن معالج کا شکریہ ادا کرتے ہیں اور انہیں پہلے سے زیادہ ہشاش بشاش رہنے کا مژدہ سناتے ہیں۔ آپریشن کے بعد زخم کے پوری طرح مندمل ہوتے وقت ریشہ دار عضلات کا کھچاؤ ایک قسم کا معدوی پھیلاؤ بناتا ہے، جسے ایکسرے معائنہ کے ذریعے چھان بین کر کے مختصر عمل جراحی سے فوری طور پر قطع کیا جاسکتا ہے۔

جریانِ خون کی شکایت:

ناسور سے بننے والے خون کی مقدار قلیل بھی ہوسکتی ہے اور وافر بھی۔ معدے میں پہلے سے خونی نالیوں کی کثیر تعداد موجود ہوتی ہے اس لیے ہاضمے میں مدد ملتی ہے۔ معدے کا ناسور کسی چھوٹی یا بڑی شریان میں جگہ بنالے تو وقفے وقفے سے قلیل مقدار میں جریانِ خون ہوتا ہے۔ جریان کا وقفہ خاطر خواہ علامت بن نہیں سکتا یا پھر جریان اتنی تیزی سے رونما ہوتا ہے کہ مریض کی جان خطرے میں پڑنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

ق جا سکتی ہے۔ طبی معمولی جریان کی صورت میں معدے سے خاکی رنگت کی قے اگلی جا سکتی ہے۔ طبی حلقوں میں ایسی قے کو خونی قے سے تعبیر کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ براہِ راست پیٹ سے گزر کر پاخانے کے راستے جاری ہو سکتا ہے، جس کا رنگ مٹیالا ہو جاتا ہے۔ پاخانے کے راستے جاری ہونے والا خون "مخفی یا پوشیدہ جریان" کہلاتا ہے۔ ہلکے ہلکے انداز میں رس کر نکلنے والی مقدار خون معدے میں قلتِ خون کا سبب بن سکتی ہے اور ایک ہی مریض میں بیک وقت خونی قے اور مخفی جریان خون کی شکایات مل سکتی ہے۔ دونوں حالتوں کے بیک وقت پائے جانے کی صورت میں فوری علاج اشد ضروری ہے۔

کسی شریان سے کثیر مقدار سے جریانِ خون، معدے کے فوری علاج کے بغیر روکا نہیں جا سکتا۔ بعض معالج مریض کی کیفیت کو مدنظر رکھتے ہوئے اسے مارفین کا انجکشن دے کر اس پر طاری صدمے میں کمی اور سکون میں تقویت پہنچاتے ہیں۔ یہ لازمی ہے کہ ایسے مریضوں کو ہر ممکن طریقے سے گفتگو سے روکا جائے۔ یوں صحت میں افاقہ تیز ہو جائے گا۔ مریض کو ہسپتال بھیجنے کا یہی مقصد ہوتا ہے کہ جب تک تیاریاں آپریشن کے لیے مکمل کی جائیں اسے ضرورت کے مطابق خون مہیا کیا جائے۔ دراصل قطع معدہ وہ آپریشن ہے جس سے ناسور پوری طرح ختم ہوتا ہے اور شریانوں سے بننے والا جریان یکسر رک جاتا ہے۔ معدے میں تیزابیت میں اضافہ کرنے والا حصہ باقی نہیں رہتا۔

کہیں مریض کی حالت انتہائی ابتر ہو تو اس طرز کے عمل جراحی پر عمل درآمد ممکن نہیں۔ سرجن معالج معدہ کھولنے پر اکتفا کرتا ہے اور جریان خون تھم جاتا ہے۔ بعد ازاں جزوی قطع معدہ بھی ممکن ہے تا کہ جریانِ خون کی ممکنہ گنجائش باقی نہ رہے۔

ناسور معدہ کے تقریباً پانچ سے دس فیصد حالات متعدی (مہلک) بن جاتے ہیں جس سے مراد ناسور کی سرطانی کیفیت کا آغاز ہے۔ سرطان بننے کی یہ شرح زیادہ نہیں مگر جزوی قطع معدہ کے عمل جراحی کے اعتبار سے مریض کے لیے خاصی پریشان کن ہے۔ یوں کسی ممکنہ سرطانی کیفیت کی روک تھام کی جا سکتی ہے۔ امریکہ میں ہر سال کئی ہزار افراد سرطانِ معدہ میں مبتلا ہو کر مرتے ہیں۔ یاد رکھئے کہ یہ مرض انتہائی مہلک ہے اور شروع کے دنوں میں مناسب علاج کے سوا، اس کی کسی حالت میں خاطر خواہ مفید نتیجہ برآمد ہونے کی گنجائش باقی نہیں رہتی۔

گیسٹرک السر:

زخم معدہ، معدے کے اندر نرم و نازک غشائے مخاطی کے استر میں غیر تیزابی خراش سے پیدا ہونے والے نقص کا نتیجہ ہوتا ہے۔ معدے کی دیوار سے ایک طاقتور تیزاب (گاڑھا ہائیڈروکلورک ایسڈ) اور خامرہ (انزائم) خارج ہوتا ہے جو ہضم میں مدد دیتا ہے۔ یہ تیزاب اور خامرہ، پیٹ اور اس سے ملحقہ آنت (اثنا عشری) کو بھی تحلیل کر سکتا ہے، لیکن اس کے ساتھ ایک دفاعی میکینزم موجود ہوتا ہے۔ جب دفاعی میکینزم کا یہ نظام ناکام ہو جاتا ہے تو معدے کے استر کا ایک حصہ ہضم یا تحلیل ہو جاتا ہے۔ اس طرح گیسٹرک السر پیدا ہو جاتا ہے۔

سگریٹ نوشی، چائے، کافی، الکحل، مرچوں اور مسالوں کا استعمال، ذہنی دباؤ، بے وقت یا بار بار کھانا، زیادہ کاربوہائیڈریٹ والی غذائیں کھانا، بڑھی ہوئی مرطوبیت، غذا کو صحیح طرح سے نہ چبانا، یہ تمام چیزیں ایسی ہیں جن سے زخم معدہ کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے، تاہم ان میں سے کسی ایک چیز کو خاص طور پر زخم معدہ کا قطعی سبب قرار نہیں دیا جا سکتا۔ بعض اوقات اس مرض میں وراثت بھی اہم ہوتی ہے، یعنی یہ مرض موروثی طور پر بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ پیشہ ورانہ ذہنی دباؤ کی وجہ سے پریشان رہنے والے اور انتظامی افسران کو زخم معدہ زیادہ ہوتا ہے، لیکن ابھی تک اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ملا کہ بعض مخصوص سماجی معاشی گروپوں یا مخصوص پیشوں کے حامل افراد کی زیادہ تعداد زخم معدہ میں مبتلا ہوتی ہے۔ گو پیشہ ورانہ گروپوں کی طرح نفسیاتی، علمی اور مالی بنیادوں اور خاندانی مسائل کی وجہ سے بھی لوگ زخم معدہ کا شکار ہوئے ہیں، تاہم اس مرض کی تکثیر کے سلسلے میں ان اسباب کی اہمیت بھی متنازع ہے۔ زخم معدہ کی بڑی شکایت سنگین اثناء عشری زخم ہوتی ہے جو معدے کے زخم کے مقابلے میں زیادہ عام ہوتی ہے۔ برصغیر میں اگر معدے کے زخم میں ایک شخص مبتلا ہوتا ہے تو آنت کے زخم میں مبتلا ہونے والوں کی تعداد بیس ہوتی ہے۔

زخم معدہ کی خاص علامت یہ ہے کہ اس میں پیٹ کے بالائی حصے میں درد ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ درد حبل سری پر واقع معدے کے اوپر ہوتا ہے۔ مختلف مریضوں میں اس کی حد مختلف ہوتی ہے۔ اس کی عام کیفیات یہ ہوتی ہیں کہ بعض اوقات مریضوں کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ درد کی جگہ کترن سی ہو رہی ہے، اس لیے درد کا احساس کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ قبل اور کھانا

کھانے کے نف گھنٹے کے بعد ہوتا ہے یا دوسرے وقت طعام سے پہلے اس میں شدت ہوتی ہے۔ کھانا کھالینے سے عارضی طور پر آرام مل جاتا ہے۔ بعض مریض کھانے کے فوراً بعد درد کی شکایت کرتے ہیں۔ ایسے مریض کھانا نہ کھانے کو ترجیح دیتے ہیں۔

بعض اوقات درد کی شدت نیند میں خلل انداز ہوتی ہے۔ مریضوں کو یہ اندازہ ہوتا ہے کہ کوئی ہلکی پھلکی غذا کھالینے یا دودھ کا ایک گلاس پی لینے سے انہیں اس حد تک آرام مل جاتا ہے کہ وہ دوبارہ سو جائیں۔ مریض زخم معدہ کا مخصوص درد ایک ہفتے یا اس سے زیادہ عرصے تک اس طرح محسوس کرتے ہیں کہ یہ انہیں بار بار تکلیف دیتا ہے۔ وقفے وقفے سے درد ہوتا ہے۔ اس عرصے کے بعد یہ درد بتدریج کم ہو جاتا ہے، یہاں تک کہ مرض کی علامتیں غائب ہو جاتی ہیں۔ یہ صورت ہفتوں بلکہ مہینوں تک رہتی ہے۔

شاذ و نادر ایسا بھی ہوتا ہے کہ علامتیں برسوں تک ظاہر نہ ہوں۔ خون کا اخراج، معدے میں سوراخ پڑ جاتا اور بے قابو درد، زخم معدہ کے سلسلے میں بڑی پیچیدگی کی حیثیت رکھتے ہیں۔ ان صورتوں میں عام طور پر عمل جراحی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس مرض کی علامتوں کا دوبارہ اظہار بعض اوقات جسمانی تھکن یا نفسیاتی اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے ہوتا ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ مرض کے عود کر آنے کی کوئی قابل قبول تشریح ابھی نہیں کی جا سکی ہے، تاہم سگریٹ نوشی کرنے والوں میں، سگریٹ نوشی نہ کرنے والوں کی نسبت مرض کے دوبارہ حملے سے متاثر ہونے والوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔

زخم اثناء عشری کی صورت میں پہلی مرتبہ علاج کے بعد اس کے دوبارہ حملے کی شرح ایک سال کے دوران ہی میں 80 فیصد تک ہوتی ہے۔ زخم معدہ میں یہ شرح کسی حد تک کم ہوتی ہے، چنانچہ مریضوں کو ایک سال تک روزانہ ہلکی خوراکوں کی صورت میں ایسی دوائیں دی جاتی ہیں جو معدودی تیزابی مادوں کے افراز کو روک دیتی ہیں۔ اس علاج کے متبادل کے طور پر ہر مرتبہ مرض کے دوبارہ حملہ آور ہونے کی صورت میں چار سے آٹھ ہفتوں تک اس کا مختصر علاج کیا جاتا ہے یہاں تک کہ زخم مندمل ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد دوائیں بند کر دی جاتی ہیں۔ نوبتی علاج، طویل المیعاد علاج کی نسبت ارزاں ثابت ہوتا ہے۔

زخم معدہ کی علامتوں سے متعلق شکایت کرنے والے شخص کے لیے تشخیص کے طریقوں کا

تعین حاصل شدہ سہولتوں کی بنیاد پر ہوتا ہے۔

زخم معدہ کی شناخت کرنے کے لیے معمول کے مطابق عام طریقہ یہ ہے کہ بالائی معدی امعائی حلقے (Upper Gastro-Intestinal Tract) میں بیریم کا معائنہ کیا جاتا ہے۔ اس سلسلے میں اینڈوسکوپ (Endoscope) براہ راست شکم کے اندرونی حصے کا نقشہ پیش کر کے مرض کی شناخت اور مریض کے علاج میں بڑا معاون ثابت ہوتی ہے۔

زخم معدہ کے علاج کے دو پہلو ہوتے ہیں، یعنی اس میں ایک طرف تو مریض کو درد سے نجات دلانی ہوتی ہے اور دوسری طرف زخم مندمل کرنا ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ احتیاطی اور دفاعی علاج بھی کرنا پڑتا ہے کہ مرض کا دوبارہ حملہ نہ ہو اور مریض میں پیچیدگیاں پیدا نہ ہوں۔ گزشتہ چند برسوں کے دوران میں زخم معدہ کے علاج کے لیے متعدد دوائیں متعارف کرائی گئی ہیں، لیکن یہ تمام دوائیں گو درد سے نجات اور زخم کے اندمال میں بڑی کارآمد ثابت ہوئی ہیں تاہم ابھی تک مرض سے مکمل شفایابی کی حد تک کوئی دوا دریافت نہیں ہوئی ہے۔ زخم معدہ کے علاج میں معدے کے تیزابی مادوں کو بے اثر کرنا، تیزابی مادوں کے افراز کو روکنا اور زخم معدہ کے تیزاب کے خلاف غشائے مخاطی کی قوت مدافعت بڑھانا شامل ہیں۔ جو دوائیں اس وقت تک متعارف ہوئی ہیں ان کی مختلف خوراکیں یا مختلف دواؤں کو ایک ترتیب اور توازن سے استعمال کرایا جاتا ہے۔ بہرحال یہ علاج معالج کی نگرانی میں ہونا چاہئے۔

علاج شروع ہونے کے بعد زخم مندمل ہونے کی شرح چار ہفتوں کے دوران میں ستر سے اسی فیصد تک ہوتی ہے۔ آٹھ ہفتوں کے دوران میں یہ شرح 80 سے 90 فیصد تک ہوتی ہے۔ یہ شرحیں اثناء عشری زخم کی صورت میں ہوتی ہیں۔ معدے کے زخم میں یہ شرح کم ہوتی ہے اور مریض کو آٹھ سے بارہ ہفتوں تک کے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

زخم معدہ کے مریضوں کو غذا کے سلسلے میں بعض پابندیاں برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ انہیں سگریٹ نوشی ترک کرنے کا مشورہ بھی دیا جاتا ہے کیونکہ سگریٹ پینے والوں میں زخم کے اندمال کی صلاحیت، سگریٹ نہ پینے والوں کے مقابلے میں کمزور پڑ جاتی ہے۔ سگریٹ نوشی کا مرض کے دوبارہ حملے اور اس میں پیچیدگیاں پیدا ہو جانے سے بھی گہرا تعلق ہوتا ہے۔

اسپرین اور ضد سوزش ادویہ کا استعمال معدے اور اثناء عشری آنت میں کٹاؤ کا عمل تیز کر

کے خون کے اخراج کا سبب بن جاتا ہے، اس لیے جہاں تک ممکن ہو اس قسم کی دواؤں کے استعمال سے گریز کرنا چاہئے۔ اس مرض میں مبتلا لوگوں کے لیے الکحل خاص طور پر ممنوع ہے کیونکہ شراب کے برائے نام استعمال سے بھی اثناء عشری آنت کا زخم پیدا ہو سکتا ہے اور زخم کے اندمال کی شرح کم ہو جاتی ہے۔ چائے، کافی اور زخم معدہ امعاء میں کوئی باہمی تعلق نہیں ہوتا۔ البتہ کافی اور کولا جیسے دوسرے مشروبات سے معدے میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے، اس لیے اس قسم کے مشروبات بہت کم استعمال کرنے چاہئیں۔

مریضوں کیلئے بہتر تجویز:

اب سوال یہ ہے کہ زخم معدہ کے مریضوں کے لیے غذا میں کون سی باتیں بہتر ہو سکتی ہیں؟ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ ان مریضوں کی غذا خوشگوار پر لطف ہونی چاہئے۔ انہیں کم غذا بار بار کھانی چاہئے اور دودھ زیادہ پینا چاہئے۔ تازہ پھل، سبزیوں اور مرچوں سے پرہیز کرنا چاہئے۔ ان غذاؤں کے مؤثر ہونے کے بارے میں ابھی تک کوئی ٹھوس شہادت نہیں مل سکی۔ مثال کے طور پر جہاں تک دودھ کے زیادہ استعمال کا تعلق ہے تو ایک ایک گھنٹے کے بعد دودھ پینے سے دن میں تین بار معمول کے مطابق کھانا کھانے کی نسبت معدے میں تیزابی مادے زیادہ پیدا ہوتے ہیں۔ جب بھی کوئی غذا کھائی جاتی ہے خواہ وہ رقیق ہو یا ٹھوس، نظام ہضم کے جزو کے طور پر پیٹ کی اندرونی دیوار سے تیزابی مادے خارج ہوتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ زخم معدہ کی صورت میں جب بار بار غذا کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے تو جب بھی کوئی چیز کھائی جائے گی تیزابی مادے خارج ہوں گے۔ بار بار کھانے کے نتیجے میں ان تیزابی مادوں کی مقدار بڑھ جائے گی۔ اس طرح مرض میں افاقہ ہونے کے بجائے اس میں شدت پیدا ہو سکتی ہے۔

یہ طریقہ حیاتین "ج" کے استعمال کو بھی ناموزوں بنا دیتا ہے۔ یہ حیاتین سبزیوں اور تازہ پھلوں میں موجود ہوتا ہے۔ زخم معدہ کے بہت سے مریض اپنی غذا کے سلسلے میں اپنے تجربات کی روشنی میں کسی نتیجے پر پہنچ جاتے ہیں کہ کون سی غذائیں ان کے لیے فائدہ مند ہیں اور کن چیزوں سے انہیں نقصان پہنچتا ہے۔ بہر حال زخم معدہ کے مریضوں کو چاہئے کہ وہ دن

میں صرف دو یا تین بار کھانا کھائیں۔ درمیان میں ہلکی پھلکی غذاؤں سے گریز کریں۔ درد بڑھنے کی صورت میں اسے کوئی غذائی چیز کھا کر دبانے کی کوشش نہ کریں، بلکہ بازار میں دافع تیزابیت کئی دوائیں ملتی ہیں انہیں استعمال کریں۔ زیادہ مقدار میں پانی پینا بھی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

گھنگھریالے بالوں والی لڑکی بڑی رغبت سے ہلکا سرخی مائل برگر کھانے میں مصروف تھی۔ اس کا اندازہ بچوں جیسا تھا۔ وہ میری طرف دیکھ کر مسکراتے ہوئے کہتی ہے:

''میں جانتی ہوں کہ مجھے یہ سب کچھ نہیں کھانا چاہئے۔ مجھے پتہ ہے کہ ایک گھنٹے بعد میرا السر تکلیف دینے لگے گا اور مجھے برگر کھانے کی بھاری قیمت ادا کرنی پڑے گی اور یہ تکلیف مجھے کھانا کھانے کے ایک گھنٹے بعد شروع ہوتی ہے۔ بعض اوقات اس تکلیف کی وجہ سے میں سوتے میں بھی جاگ جاتی ہوں۔ اس درد کی شدت سے بچنے کا ایک ہی طریقہ ہے کہ جلن شروع ہوتے ہی کچھ نہ کچھ کھا لیا جائے۔ میری والدہ برسوں اس مرض کا شکار رہی ہیں۔ وہ دو کھانوں کے درمیان اس قدر دودھ پیتی اور اسی نوع کے دیگر مشروبات استعمال کرتی ہیں کہ ان کا وزن 80 پونڈ بڑھ گیا۔''

جب ہم السر کے مریضوں کا سوچیں تو ہمارے ذہن میں یہ بات آتی ہے کہ یہ مرض ایسے کاروباری افراد کو لاحق ہوتا ہے جو بہت زیادہ سگریٹ نوشی اور شراب نوشی کرتے ہیں اور ہر وقت زیادہ سے زیادہ امیر ہونے کے چکر میں رہتے ہیں۔

یہ لڑکی ایک کالج کی طالبہ ہے اور اس کی عمر صرف 18 برس ہے۔ اس لڑکی کو اس بیماری کا لاحق ہونا کوئی غیر معمولی بات نہیں۔ السر عام خیال کے برعکس درمیانی عمر کے سٹیٹس کمپلیکس کے شکار کاروباری افراد کا مرض نہیں رہا، بلکہ ہر شخص اس مرض کا شکار ہو سکتا ہے حتیٰ کہ ایک بچہ بھی۔ جب ہم السر کا ذکر کرتے ہیں تو اس سے ہماری مراد زیادہ معدے کا السر ہی ہوتی ہے جبکہ اس جیسے کیسوں میں نصف سے زائد ایسے کیس ہوتے ہیں جو معدے کے بجائے ڈیوڈینم میں ہوتے ہیں (اس سے مراد چھوٹی انتڑی کا وہ حصہ ہوتا ہے جو معدے میں جا کر کھلتا ہے) لیکن یہ دونوں طرح کے السر زیادہ تر ہضم کے اجزا سے متعلق ہوتے ہیں۔

ڈیوڈنل (Duodenal) السر کینسر پیدا کرنے کا سبب نہیں بنتے جبکہ معدے کے

السر کے کیسوں میں کینسر کے امکانات موجود ہوتے ہیں۔ وہ السر جو پہلے پہل بے ضرر تشخیص
کیا گیا ہو بعد میں کینسر کا سبب بن جاتا ہے۔ اس سے معدے یا ڈیوڈینم میں زخموں کی وجہ سے
ایک گڑھا نمودار ہو جاتا ہے اور یہی چیز بعد میں کینسر جیسے مہلک مرض پر منتج ہو جاتی ہے۔

اس بات کو سمجھنے کے لیے کہ ہم کس طرح السر جیسے مرض کا شکار ہوتے ہیں اور کس طرح
ہم اس مرض کے خلاف حفاظتی تدابیر اختیار کر سکتے ہیں یا اس کا علاج کر سکتے ہیں، ہم علم
الابدان کے ایک چھوٹے سے سبق کا مطالعہ کرتے ہیں۔

معدے کی ساخت کچھ اس قسم کی ہے کہ اس کی دیواروں کے اندرونی حصے کے خلیات
سے طاقتور ہاضمی جوہر کا اخراج ہوتا ہے جو خوراک کو ہضم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔
جب ہم خوش اور مطمئن ہوتے ہیں تو یہ ہاضماتی جوہر صرف اسی وقت معدے میں اپنی رطوبتوں
کا اخراج کرتے ہیں۔ جب ہم کوئی چیز کھاتے ہیں تو کھائی جانے والی خوراک ان ہاضم
رطوبتوں میں جذب ہو کر جزوِ بدن بننے کے لیے تیار ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ان تیزاب
پیدا کرنے والی رطوبتوں کا ایک اور سبب بھی ہوتا ہے۔ اس کی وجہ وہ حصہ ہے جو معدے اور
دماغ کے درمیان رابطے کا کام کرتا ہے۔ جب ہمیں بھوک محسوس ہوتی ہے یا ہم کھانے کی خوشبو
سونگھتے ہیں یا کھانا دیکھتے ہیں یا تناؤ، تشویش، غصے یا پریشانی کی حالت میں ہوتے ہیں تو
معدے سے ان رطوبتوں کا اخراج ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

چنانچہ جب تک ہم تناؤ کی کیفیت میں رہیں، ہمارا معدہ مسلسل ان رطوبتوں کا اخراج
کرتا رہے گا، نہ صرف اس وقت جب معدے میں خوراک موجود ہو اور ہضم کا عمل ہو رہا ہو بلکہ
تمام دن یہ عمل ہوتا رہتا ہے۔ خوراک کی غیر موجودگی میں یہ طاقتور ترشے معدے اور ڈیوڈینم
میں تیزابیت پیدا کرنے کا موجب بنتے ہیں جو بڑھتے بڑھتے معدے کا السر بن جاتی ہے۔

ڈاکٹروں کا خاصے عرصے سے اس بات پر اتفاق رائے ہے کہ حد سے بڑھی ہوئی پریشانی
یا ذہنی دباؤ السر پیدا کرنے کا موجب ہوتا ہے۔ دوسری جنگ عظیم کے دوران معدے کا السر
جنگ سے تھکے ہارے کینیڈین اور برطانوی فوجی دستوں میں معذوری کی ایک اہم وجہ تھی۔
لندن کے ہسپتالوں میں السر کے مریضوں کی تعداد تقریباً دگنی ہو گئی تھی تاہم یہ بات کہ ذہنی دباؤ
کس حد تک السر پیدا کرنے کا موجب بن سکتا ہے، ابھی تک ایک بھید ہے۔

اس بات کی مثال کے طور پر کہ السر پیدا کرنے والے عوامل کس حد تک غیر یقینی ہو سکتے ہیں، دو کی مثال یہاں دی جا سکتی ہے۔ مارشا جو کہ اپنی ملازمت میں حد سے زیادہ منہمک دکھائی دیتی ہے اور شاید ہی ایسا ہوا ہو کہ اس نے کوئی میٹنگ مس کی ہو، اس کے باوجود وہ مسکرا کر ہر ایک سے ملتی ہے۔ دوسرے نمبر پر ول کی مثال لیں تو اس کی ذمہ داریاں بھی مارشا کی طرح ہی ہیں لیکن وہ ہر وقت بدحواس سا گھبرایا گھبرایا لگتا ہے اور ہر وقت اس کی جیب میں تیزابیت کم کرنے کی گولیاں رہتی ہیں۔ اب آپ خود ہی جائزہ لے سکتے ہیں کہ ان دونوں میں سے کس کے السر میں مبتلا ہونے کے امکانات زیادہ ہیں۔

مارشا کے خاندان میں السر کے کئی مریض موجود ہیں اور اس کی ازدواجی زندگی بھی خوشگوار نہیں گزر رہی۔ اس کے اعصاب پر ہر وقت ایک انجانا سا خوف طاری رہتا ہے مگر پھر بھی وہ اپنی پریشانی ظاہر نہیں ہونے دیتی۔

اس بات کی کیا وجوہات ہیں کہ بعض لوگ شدید دباؤ کے عالم میں السر کا شکار ہو جاتے ہیں جبکہ کچھ افراد اس کے باوجود اس کے حملے سے بچ جاتے ہیں۔ اس بات کی شہادت موجود ہے کہ ذہنی دباؤ کے اثرات کم نقصان دہ ہوتے ہیں۔ بشرطیکہ اس کے پیچھے کامیابی کا احساس کارفرما ہو۔ اگر ذہنی دباؤ کا حامل شخص کسی اہم عہدے پر کام کر رہا ہو، لیکن اس کے ساتھ ساتھ اس کو ملنے والا معاوضہ بھی اس کے فرائض کے شایان شان ہو تو ایسے شخص کے السر میں مبتلا ہونے کے امکانات کم ہوتے ہیں مگر اس شخص کے جس کی ذمہ داریاں تو ویسی ہی ہوں مگر اس کو ملنے والا مشاہرہ نسبتاً کم ہو السر میں مبتلا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ السر پیدا کرنے کا موجب صرف ذہنی دباؤ ہی نہیں بلکہ اس بلکہ اس بات کا احساس بھی ہے کہ ہم کس طرح اس ذہنی دباؤ سے عہدہ برا ہوتے ہیں۔

کیا آپ السر کا شکار ہیں؟ اس کی بنیادی علامت پیٹ کے اوپر کے حصے میں ہلکے ہلکے درد کا ہمہ وقت رہنا ہے۔ عموماً یہ درد رات کے وقت اور دو کھانوں کے درمیان بڑھ جاتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد تیس منٹ سے لے کر دو گھنٹے تک یہ درد شدید ترین ہوتا ہے۔ دوسری علامت خوراک کا، بے آرامی کی صورت میں معدے پر اثر ہے۔

جب آپ معمولی قسم کی بدہضمی کا شکار ہوں تو اس صورت میں کھائی گئی خوراک معدے کو

بوجھل بنا دیتی ہے، لیکن جب آپ السر کا شکار ہوں تو اس صورت میں کھائی گئی خوراک السر کو ٹھیک کرنے میں فوری طور پر اثر انداز ہوتی ہے۔

ایک دفعہ جب آپ کو اس بات کا پتہ چل جائے کہ آپ السر کا شکار ہیں تو پھر آپ کو کیا کرنا ہوگا؟ ایک طریقہ تو یہ ہے کہ معدے اور ڈیوڈینم کا ایکسرے لیا جائے اور دوسرا طریقہ فائبر آپٹک اینڈوسکوپی (Fiberoptic Endoscopy) ہے جس سے ڈاکٹر کے لیے معدے کا جائزہ لینا آسان ہوتا ہے۔ اگر آپ شدید درد کا شکار ہوں یا آپ کو خون کی قے آئے (حتیٰ کہ ایک بار ہی) یا ایک ہفتے تک بدہضمی کا شکار رہیں تو فوری طور معالج سے رجوع کریں۔ اگر آپ اس میں سستی کریں گے تو ایسا السر معدے میں زخم پیدا کرنے کا موجب بھی بن سکتا ہے جس کی وجہ سے معدے میں انفیکشن ہوسکتی ہے اور یہ انفیکشن مہلک بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ ایسا السر معدے کے کینسر کا موجب ہو، چنانچہ اس صورت میں ڈاکٹری معائنے میں تاخیر حماقت ہوگی۔ ڈیوڈینل السروں کا علاج عموماً آسان ہوتا ہے، تاہم 50 فیصد کے قریب معدے کے السر مریض کے لیے پریشانی موجب بنے رہتے ہیں۔

السر کے مرض کی مکمل طور پر بیخ کنی کے لیے ضروری ہے کہ ہم سگریٹ اور نشے کا استعمال ختم کر دیں اور بلا ضرورت ذہنی دباؤ سے بچیں۔ گزشتہ کئی عشروں سے ڈاکٹر حضرات السر کے مریضوں کو سختی سے اس بات پر کاربند رکھتے ہیں وہ چاول، پنیر اور جلاٹن جیسی بے لطف غذاؤں کو استعمال کریں، لیکن جدید تحقیق نے اس بات کو بے اثر کر کے رکھ دیا ہے۔ وہ مریض جو اپنی من پسند غذا استعمال کرتے ہیں، وہ ان مریضوں کی نسبت معدے کے السر سے کم متاثر ہوتے ہیں جو نرم غذاؤں کے عادی ہوتے ہیں۔

السر کے درد کے دوروں کے وقتی علاج کے لیے مختلف ادویات ڈرگ اسٹوروں پر موجود ہوتی ہیں لیکن اس سلسلے میں دوائی میں احتیاط سے کام لیں۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ وہ مرکبات جن میں کیلشیم کا عنصر زیادہ ہو وہ معدے میں ''تیزابی پلٹاؤ'' کا باعث بنتے ہیں، یعنی یہ ادویات سب سے پہلے تیزابی اثر کو ختم کرتی ہیں اس کے بعد معدے میں زائد رطوبتوں کے اخراج کے عمل کو تحریک دینے کا موجب بنتی ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر ایک ایسی دوائی بھی تجویز کرسکتا ہے جو آپ کے معدے کو سکون پہنچائے۔ اس طریقے میں زیر استعمال ادویہ

ویگس (Vagus) کے ساتھ ساتھ دماغ سے معدے کی طرف سفر کرنے والی اعصابی لہروں کو جزوی طور پر کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

بہت سے السروں کا علاج ممکن ہے بشرطیکہ ہم ڈاکٹر کی ہدایات پر سختی سے عمل کریں، یعنی باقاعدگی سے دوائی استعمال کریں اور ذہنی دباؤ سے بچیں۔ 1970ء کی دہائی میں دو نئی ادویات متعارف کروائی گئیں جنہوں نے انقلابی نوعیت کے اثرات مرتب کیے۔ سمیٹا ڈائن (Cimetidine) جو کہ 1977ء سے مارکیٹ میں موجود ہے ایسے اجزا پر مشتمل ہے جو معدے میں گیسی تیزاب بننے کے عمل کو روکنے میں مددگار ثابت ہوئی ہے۔ اس طریقہ علاج سے معدے کے السر کو چار سے لے کر چھ ہفتوں میں کنٹرول کیا جاتا ہے۔ اس کے برعکس سکریلیٹ (Sucrailate) جو سمیٹا ڈائن سے پہلے جاپان میں متعارف کروائی گئی تھی۔ وہ معدے میں تیزابی عمل کو تو نہیں روکتی البتہ معدے کے السر زدہ حصے پر ایک حفاظتی تہہ قائم کر دیتی ہے۔ اس سے معدے کے السر کے اندمال میں خاصی حد تک مدد ملتی ہے کیونکہ سکریلیٹ میں سمیٹا ڈائن کی نسبت کم تر افادیت کے باعث زہریلے اثرات نسبتاً کم ہوتے ہیں کیونکہ یہ براہِ راست خون میں شامل نہیں ہوتی۔

اس کے باوجود کچھ لوگ سخت درد کے عالم میں پریشان کن راتیں گزارتے ہیں۔ قطع نظر اس کے کہ وہ کوئی دوائی بھی استعمال کریں، چند مریضوں کے لیے سرجری ہی ایک واحد حل رہ جاتا ہے۔ اس سلسلے میں ہونے والے آپریشن ایک سادہ طریقے سے معدے کا زخم بھرنے سے لے کر ایک ایسے طریقے تک جس میں معدے کا ایک حصہ علیحدہ کر دیا جاتا ہے شامل ہیں۔ اس سلسلے میں سرجری کا ایک اہم طریقہ ویگوٹومی (Vagotomy) کہلاتا ہے جس میں دماغ سے ایسے پریشان کن پیغام کو آگے بھیجنے والے عضو ویگس (Vagus) کا معدے سے تعلق ختم کر دیا جاتا ہے تاکہ دماغی ہیجان کے عالم میں معدے سے طاقتور تیزابی مادوں کا اخراج نہ ہو سکے۔ ذیل میں ایسی تجاویز دی جا رہی ہیں جو ماہرین نے السر کے مریضوں کے لیے بطور خاص سفارش کی ہیں۔ ان میں ایسے طریقے بھی بیان کیے گئے ہیں جن سے ذہنی دباؤ کم کرنے میں مدد مل سکے:

1- کافی، الکوحل اور سگریٹ نوشی کی عادات کر دیں۔ ایک خالی معدے کے لیے ہلکی کافی

بہت مضر ہے۔

2- اگر آپ چائے پینے لگے ہیں تو اس میں سے کیفین کی مقدار کم کر دیں۔ اس سلسلے میں آپ چائے کی پتی کے ٹی بیگ کو تین سیکنڈ کے لیے پانی ڈبوئیں پھر کیفین سے محفوظ دوسرا چائے کا کپ اسی ٹی بیگ سے تیار کرلیں۔

3- ایسیٹلن گولیاں صرف سر درد کی صورت میں استعمال کریں نہ کہ السر کے علاج کے لیے اور اس سلسلے میں محتاط رہیں کیونکہ ان گولیوں کا زیادہ استعمال معدے میں سوزش پیدا کرنے کا موجب بن سکتا ہے۔

4- اشتعال میں نہ آئیں اور نہ ذہنی دباؤ کا شکار ہوں۔ اپنے آپ کو ہر طرح ٹینشن سے بچانے کی کوشش کریں۔

5- زیادہ سے زیادہ ذہنی دباؤ دور کرنے والی ورزشوں میں حصہ لیں اور ٹینس کھیلیں یا بائیکل چلائیں۔

6- پورے دن میں کچھ وقت اس حال کے لیے وقف کریں جب آپ کا ذہن بالکل صاف ہو اور اس وقت اپنی جذباتی حالت کو مستحکم کریں۔

7- آپ اپنی پسند کا کام کریں۔ ہم سب کو ایسے پیشے تلاش کرنے چاہئیں جن میں ہمارے لے دلچسپی کا عنصر ہو اور اس کے ساتھ ساتھ یہ پیشے مفید اور تعمیری بھی ہوں۔ جب کام مختلف شکل میں ہو تو یہ آپ کے لیے ذہنی تھکاوٹ کا باعث نہیں ہوگا۔

8- اس بات کو ضرور پیش نظر رکھیں کہ آپ ہر چیز میں کامل نہیں ہو سکتے چنانچہ اس سلسلے میں آپ رواداری کا مظاہرہ کریں اور کبھی بھی اس بات پر کبیدہ خاطر نہ ہوں بلکہ اپنا ذہن کھلا اور سوچ تعمیری رکھیں۔ آپ کی صحت مند اور مثبت سوچ لازمی طور پر آپ کو سخت سے سخت حالات سے بھی کامیابی سے نکال لے گی اور اس طرح آپ ذہنی تناؤ سے بچ سکیں گے جو السر پیدا کرنے کا موجب ہوتا ہے۔

اپنا مشاہدہ خود کریں:

بہت سے مریض اس قدر سخت جان ہوتے ہیں کہ معدے میں پلنے والے زخم سے بخوبی

واقف رہ کر بھی نظم وضبط کا مظاہرہ کرتے ہیں اور ذاتی کاوش سے زخم کو مخصوص جسامت سے آگے بڑھنے نہیں دیتے۔ آج کل بہت سے مریض ایسے ہیں جو زخم معدہ میں مبتلا رہتے ہوئے دوافروشوں سے علاج کے بارے میں مشورہ لیتے ہیں اور وہ ڈاکٹر کے پاس پہنچنے سے گریز کرتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ برسوں تک کسی گھٹیا یا قیمتی دوا پر پیسہ برباد کرنے کے سوائے ذہنی کشمکش اور اعصابی تناؤ کے کچھ نہیں پاتے۔ ایسے افراد قریباً ہر جگہ پائے جاتے ہیں اور جس کسی سے بھی ملاقات کریں، اسے بھی پریشانی میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

بعض جگہ یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ ایسے لوگ جنہیں معدے میں کسی بھی قسم کی تکلیف ہوتو وہ اسے ناسور ہی سمجھتے ہیں اور یہ جاننے کے بعد کہ ان کے معدے میں (خیالی) ناسور پلنا شروع ہو چکا ہے، دوافروشوں کے ہاں علاج کی غرض سے تو پہنچتے ہیں مگر اپنی ہی تجویز کردہ ادویات خریدتے ہوئے دکھائی دیتے ہیں، جن کے نام عموماً انہیں عموماً اخبارات ورسائل اور ٹیلی ویژن کے اشتہارات کی بدولت حاصل ہوتے ہیں۔ یہ ایسی ادویات کو باقاعدہ معمول سے نہ صرف خریدتے ہیں بلکہ طویل مدت کے لیے اپنے علاج میں شامل کر لیتے ہیں۔ یہ بڑے افسوس کی بات ہے کہ محکمہ صحت کی جانب سے اس قسم کے اشتہارات پر کوئی پابندی نہیں۔ یہ تو ہوسکتا ہے کہ اشتہاری گولیوں کا عرصہ دراز تک استعمال بے ضرر ثابت ہو مگر یہ کہاں تک مناسب ہے کہ عوام الناس اس قسم کے اخراجات ذاتی تسلی وتشفی کے بغیر برداشت کرتے رہیں اور آخر کار ان کے استعمال سے مایوسی کے سوا کچھ حاصل نہ کر پائیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ تمام معالج ایسے نفسیاتی مریضوں کو دیکھ کر بجائے دوا دینے کے اس بات کی یقین دہانی کرائے کہ وہ معدے کے ناسور میں قطعی مبتلا نہیں اور یہ کہ صرف غذائیت سے بھرپور خوراک اور خود اعتمادی اس پریشانی کو رفع کردے گی۔ نیویارک کے ہسپتالوں میں ہر سال اس قسم کے ہزاروں مریض داخل ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر کے لئے اپنے مریض کو اعتماد میں لینا اشد ضروری ہے اس لیے کہ یہ خود علاج میں معاون ہے۔ دیکھا گیا کہ آج کل معالج حضرات وقت کی کمی کے سبب یا پھر رجحان سے دور رہ کر اپنے کئی مریضوں سے نہ تو تفصیل معلوم کرتے ہیں اور نہ ہی ایسی علامات تلاش کرتے ہیں جو زخم معدہ (السر) کا سبب بن سکتی ہیں۔ یہ نہایت افسوسناک ہے کہ معدے میں کسی قسم کی

گڑبڑ کی صورت میں مریض گھبراتا ہے اور اکثر پیٹ میں محسوس ہونے والی پریشانی مناسب طور پر بتا نہیں سکتا۔ وہ اپنی پریشانی بیان کرنے میں کمی یا بیشی کا مرتکب ہو سکتا ہے۔

مزید برآں فی زمانہ لڑکیاں اور عورتیں خود کو دبلا رکھنے کی فکر میں رہتی ہیں اور اکثر وزن کم کرنے کی کوشش میں گولیاں یا ڈائٹ ادوّیہ استعمال کرتی رہتی ہیں۔ کچھ دوائیں مضر ثابت ہو سکتی ہیں اور ان کی عادت پڑ جاتی ہے۔ کچھ دوائیاں نئے اشتہاروں میں جگہ پا کر خریدار مریضوں کی دلچسپی کا باعث بنتی ہیں۔ یوں دبلی پتلی خاتون اپنا وزن کم کرنے کے ساتھ ساتھ خاصی غذائی کمی کا شکار ہوتی ہیں۔ خواب آور اور سکون پہنچانے والی گولیوں کی بہتات زندگی کو خطرے میں ڈال سکتی ہے۔ البتہ ضرورت سے زیادہ فربہ اشخاص کو ہر حال میں وزن گھٹانا چاہئے۔ انہیں وزن کم کرنے کے لیے ہر ممکن کوشش کرنا چاہئے۔ یہ لازمی نہیں کہ ہر قسم کا کھانا بند یا چند پھلوں پہ گزر اوقات رہے۔ ضرورت سے زیادہ فربہ افراد ہر حال میں ضرورت سے زیادہ فکرمند رہتے ہیں اسی لیے انہیں بیحد کم خوراک دی جائے۔ قلیل ترین خوراک پر دار و مدار مناسب نہیں تاہم گھر پہ قیام کے دوران ایسی صورت مفید ثابت ہو سکتی ہے۔

غذا کا انتخاب اور معیار:

خوراک میں روٹی، پیسٹری، آلو، چکنائی اور میٹھی اشیاء کا استعمال موٹاپا پیدا کرتا ہے، خوراک میں سے اس قسم کی اشیاء کو خارج کرنے سے وزن پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ تاہم اکثر افراد ایسے ہیں کہ اس قدر سنجیدگی سے وزن میں کمی کی کوشش کے متحمل نہیں ہو سکتے۔ آج کل ہمارے بچوں کے لیے وہ تمام مٹھائیاں اور چاکلیٹ دانتوں کی خرابی پیدا کرتی ہیں، جسے اب بڑے بھی شوق سے کھاتے ہیں۔ وزن بڑھانے کے لیے کھانے کے دوران سنیک یا کوئی مٹھائی۔ صبح کے ناشتے کے بعد کے وقفے میں کیک یا بند کے ساتھ کافی کا پیالہ، سہ پہر میں ڈبل روٹی مکھن یا کیک پیسٹری کے ساتھ چائے۔ یہ سب اقدامات وزن بڑھاتے ہیں۔

تو پھر دن بھر کا کام کرنے اور صحت مند رہنے کے لیے معیاری خوراک کیا ہونی چاہئے؟

اوّل تو کوئی درست طریقے سے اور درست مقدار میں پانی ہی نہیں پیتا۔ دراصل آج کل کی اکثر تکالیف اور عارضوں کا سبب پانی کی کم مقدار ہے۔ ہر کوئی چائے یا کافی بخوشی پیتا ہے

مگر ایک اونس پانی پینے کا کوئی روادار نہیں۔ سب کہتے ہیں چائے کافی سنترہ یا پھلوں کے مشروب میں کیا پانی پایا نہیں جاتا؟...... جی نہیں پانی کی یہ مقدار کسی صورت کافی نہیں۔ بدن کو صحت مند رکھنے کی خاطر پانی خالص اور ہر قسم کی ملاوٹ سے پاک ہونا چاہیے۔ صحت مند رہنے اور چہرے پر بشاشی قائم رکھنے کے لیے پانی پینے کی مقدار چھ پائنٹ سے زائد ہونا چاہیے۔ کیا یہ ضروری ہے کہ کسی ہسپتال میں یا کسی مرض میں مبتلا ہو کر ہی اس جانب توجہ دی جائے یا پھر اپنے ملک کے کسی اچھے اور پُر فضا مقام میں پہنچ کر ہی یہ کام انجام دیا جائے۔

سادہ پانی کی کثیر مقدار روزانہ استعمال کر کے معدہ صاف رہے گا، اس طرح تیزابیت اور قبض پر قابو پایا جاتا ہے اور بدن کو بھی بے حد توانائی ملے گی۔ آج کل کے افراد پانی پینے سے پھر بھی گریز کرتے ہیں۔ یہ غلطی نہیں تو اور کیا ہے کہ قدرت نے ہمیں صحت مند اور توانا رہنے کے لیے پانی جیسی نعمت عطا کی اور ہم اس سے مستفیض نہیں۔

کسان بخوبی واقف ہیں کہ جانور روزانہ کس وافر مقدار میں پانی پی جاتے ہیں جو ان کی صحت کے لیے انتہائی موزوں اور مفید ہے۔ روز بروز رواج عام ہوتا جا رہا ہے کہ خوشحال گھرانے کے افراد سال میں دو یا تین مرتبہ کسی کلینک یا معدنی چشمے کے کنارے چھٹیاں گزاریں اور تین سے چار ہفتے تک صرف پانی پر گزارہ کریں۔ اس دوران تقریباً پندرہ پونڈ وزن گھٹتا ہے لیکن جونہی شہر میں واپسی اور وہاں کی مصروف زندگی میں رہنا شروع ہوتا ہے وزن ایک بار پھر بڑھ جاتا ہے جس میں مقوی کھانوں کو بڑا داخل ہے۔ ایسا کیونکہ ممکن نہیں کہ معتدل طرزِ زندگی اور جچتی ہوئی پرہیزی غذا کا استعمال جاری رہے، پانی پینے کے وقفے کے دوران پیتے رہیں اور چکنائی اور نشاستوں سے پرہیز کیا جائے یا کم سے کم مقدار میں استعمال ہوں ہر کوئی اس عادت کو ڈال لے تو یقینی طور پر زخم معدہ (السر) کے مریضوں کی تعداد میں خاطر خواہ کمی ہو گی۔ اسی طرح جوڑوں کے درد (گنٹھیا یا وجع المفاصل) یا خلل اعصاب اور اسی قسم کی بڑی بیماریوں میں کمی ہو سکتی ہے جو پانی زیادہ نہ پینے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

تفکرات میں ڈوبنا معدے کے السر کا بہت بڑا سبب ہے۔ عام طور پر لوگ ایسی صورت میں حد سے زیادہ سگریٹ نوشی کرتے ہیں، یا شراب کا استعمال کرتے ہیں، کبھی سکون آور گولیاں بھی کھائی جاتی ہیں۔ یہ سب وہ اسباب ہیں جو السر بناتے ہیں۔ بہت سے افراد معمولی سی

حاضر دماغی اور ذہنی استحکام کو کام میں لیتے ہوئے اپنی بیماری کی کیفیات کو بخوبی پہچان لیتے ہیں۔ پریشان مت ہوں، سگریٹ نوشی بند کر دیں، شراب کو ہرگز ہاتھ نہ لگائیں، ڈاکٹر کو دکھائیں اور خود میں یہ ہمت اور اعتماد قائم رکھیں کہ آپ مرض سے پریشان نہیں ہیں۔ یہی وہ مشورے ہیں جو مفید بھی ہیں اور آپ کو خوش وخرم رہنے میں معاون بن سکتے ہیں۔ پانی کا کثرت سے استعمال کریں اور روز جتنا جی چاہے سادہ پانی پیتے رہیں۔

فکر فردا یعنی مستقبل کے بارے میں پریشان رہنے کی عادت، جو کہ آج کل بیحد عام ہے، اس کا علاج اس وقت ممکن ہے جب لوگ اپنے بارے میں فکر مند ہونا اور دوسروں کے لیے پریشان ہونا ترک کر دیں۔ آج کی دنیا میں بہت سے لوگ اپنے بارے میں بیحد سوچتے ہیں یہاں تک کہ انہیں اپنے آپ کے سوا کچھ نظر نہیں آتا اور وہ نفسی کیفیات کے بارے میں مطالعہ کے عادی ہو جاتے ہیں۔ دوبارہ بحال ہونے کا طریقہ یہ ہے کہ دوسروں کے بارے میں کچھ نہ کچھ کیا جائے۔ ایسا کرنے کے کئی مواقع ملتے ہیں۔ کسی ٹرسٹ یا سماجی مشاغل میں شمولیت ہو یا فرصت میں کسی رضا کارانہ تنظیم کے لئے وقت دیا جائے۔ ان میں سے کسی ایک میں شامل ہو کر آج کا تھکا ماندہ اور مایوس شہری اپنی مدد آپ کر سکتا ہے۔

☆☆☆

گیس...... پیٹ اور سینے کی دہائی

چھٹی کا دن ہو، باورچی خانے سے من بھاتے کھانوں کی اشتہاء انگیز خوشبو میں اُٹھ رہی ہو، کوئی تقریب دعوت ہو، شادی بیاہ کی تقریب ہو، تو بھلا کون کھانے سے ہاتھ کھینچے گا؟ یہ جانتے ہوئے بھی کہ بعد میں خاصی پریشانی اُٹھانا پڑے گی، اکثر لوگ اپنے پیٹ کی گنجائش سے زیادہ کھا لیتے ہیں۔ ایسے لوگ جلد ہی پھولے ہوئے پیٹ کے ساتھ مختلف قسم کی ہاضم دوائیں ڈھونڈتے نظر آتے ہیں۔ یوں کچھ دیر پہلے کھائے ہوئے مزیدار کھانے کا سارا لطف ضائع ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو مناسب مقدار میں کھانے کے باوجود پیٹ میں گیس، بے چینی اور سینے کی جلن کی شکایت کرتے ہیں۔ یہ افراد اناڑیوں کی بتائی ہوئی الٹی سیدھی دوائیں اور چورن کھا کھا کر اپنی حالت اور زیادہ خراب کر لیتے ہیں۔ آیئے پہلے ہم ان اسباب کا جائزہ لیں جو پیٹ میں غیر معمولی گیس اور سینے میں جلن کی وجہ بنتے ہیں۔

معدے کی گیسیں:

معدے کی گیسوں کا مرض آج کے مہذب معاشرے میں عام ہو چکا ہے۔ ہم نے تو ایسے اشخاص بھی دیکھے ہیں جو اس مرض کے ہاتھوں اپنی زندگی سے تنگ آ گئے۔ بعض لوگ اکثر درد کی شدت سے بلبلاتے اور ڈکارتے رہتے ہیں۔ بہت سے اصحاب کی آنتوں میں قراقر رہتی ہے اور جب تک ہوا پیٹ سے خارج نہیں ہو جاتی انہیں چین نہیں آتا۔ بے شمار لوگوں کا پیٹ ہر وقت گڑگڑاتا رہتا ہے اور وہ کسی محفل میں بیٹھ نہیں سکتے۔

یہ گیسیں کیا ہیں؟ کیسے پیدا ہوتی ہیں؟ کیا ان سے نجات مل سکتی ہے؟

کھانا کھاتے وقت ہوا ہمارے معدے میں داخل ہو جاتی ہے اور پھر وہاں جمع ہوتی رہتی

ہے۔ یہ اجتماع اس وقت خاص طور پر زیادہ ہوتا ہے جب بواب معدہ (جو تعداد میں بارہ ہیں)
بند ہوں یا کھائی ہوئی غذا ان کے آگے رکاوٹ بن کر کھڑی ہو جائے۔ معدہ خالی ہونے اور
شدید بھوک کی صورت میں سکڑتا ہے، تو ہوا کا کچھ حصہ تو حلق کے راستے ڈکار بن کر باہر نکل آتا
ہے، کچھ چھوٹی آنتوں میں داخل ہو جاتا ہے اور عجیب و غریب آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ اگر یہ
ہوا قولون یا امعا مستقیم (آنتوں کے نام) میں داخل ہو جائے، تو ریح کی شکل میں خارج ہو
جاتی ہے، تاہم بسا اوقات ایسا نہیں ہوتا۔ ہوا قولون ہی میں رک جاتی ہے اور پھر پیٹ کے
مختلف گوشوں میں چکر کاٹتی رہتی ہے۔ جسم کے بعض اور حصے بھی اس سے بری طرح متاثر
ہوتے ہیں اور جگہ جگہ ٹیسیں اٹھنے لگتی ہیں۔ جب تک یہ گوز کی صورت میں خارج نہ ہو جائے،
آرام نہیں آتا۔

گیسیں صرف کھانا کھاتے وقت ہی معدے میں داخل نہیں ہوتیں، ان کے اور بھی کئی
اسباب ہیں۔ مثلاً ایک اہم ترین گیس کاربن آکسائڈ ہے۔ یہ معدے کے بالائی حصے میں
موجود ترشی اور گردے میں پائی جانے والی قلوبت کے کیمیائی عمل کے نتیجے میں روزانہ تین
چار لیٹر کی مقدار میں چھوٹی آنتوں میں پیدا ہوتی ہے۔ اسی طرح نشہ آور چیزیں کھانے اور
پروٹینی مواد متعفن ہو جانے سے بھی گیس پیدا ہوتی ہے۔ جب یہ گیس خارج ہوتی ہے، تو اس
کی مکروہ بو آس پاس بیٹھے ہوئے سب لوگ محسوس کرتے ہیں۔

یہ گیس اس قدر بودار کیوں ہوتی ہے؟ بات یہ ہے کہ اس کا بڑا حصہ خون میں رچ بس
جاتا ہے، جب خون، جگر میں پہنچتا ہے، تو وہاں اس میں بدبو پیدا کرنے والا مواد شامل ہو جاتا
ہے۔ جگر سے یہ گیس خون کے ساتھ ساتھ پھیپھڑوں میں پہنچتی ہے جہاں یہ سانس کے عمل میں
دوسری ہوا کے ساتھ خارج ہو جاتی ہے۔

نظام ہضم میں گیسوں کا یہ عمل اور پھر پیٹ یا پھیپھڑے کی راستے ان کا اخراج اس طرح
وقوع پذیر ہوتا ہے کہ عام حالت میں انسان کو احساس تک نہیں ہونے پاتا۔ دل کی دھڑکن بھی
معمولی کے مطابق جاری رہتی ہے، لیکن جب توازن بگڑ جاتا ہے، جسم میں ہوا بڑھ جاتی ہے اور
باہر نکلنے نہیں پاتی، تو وہ شکایات پیدا ہو جاتی ہیں جن کا ذکر ہم نے ابتدا میں کیا ہے۔ بے شک
آنتوں یا پیٹ میں گاہے گاہے پیدا ہونے والی آواز کو مرض قرار نہیں دیا جا سکتا، لیکن جب یہ

آوازیں بکثرت اور ہر وقت آنے لگیں، تو آگے چل کر یقیناً پریشان کن مرض کی صورت اختیار کر سکتی ہیں۔

اوپر عرض کیا جا چکا ہے کہ ہوا معدے میں کھانا کھاتے وقت داخل ہوتی ہے۔ آدمی جس قدر تیزی سے کھانا کھائے گا، معدے میں داخل ہونے والی ہوا کی مقدار اتنی ہی بڑھ جائے گی، اس لیے ضروری ہے کہ کھانا آہستہ آہستہ اور ٹھہر ٹھہر کر کھایا جائے۔ اس ہوا کا کچھ حصہ تو خارج ہو جاتا ہے، لیکن جو اندر رہ جاتا ہے وہ مری اور معدے میں سخت تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ خصوصاً اس وقت جب پیٹ خالی ہو اور معدہ انقباض کی حالت میں ہو۔ اس کیفیت سے دو چار ہونے کے بعد مریض ڈکار لے کر ہوا خارج کرنے کی کوشش کرتا ہے، اس طرح گیس خارج تو نہیں ہوتی، البتہ مزید ہوا اندر داخل ہو جاتی ہے۔ معدے میں ہوا بھری ہوئی ہو، تو اس پر ٹھونکنے سے ڈھول کی سی آواز آتی ہے۔ ریاح یا گیسوں کی کثرت کے کچھ اور اسباب بھی ہیں۔ مثلاً قبض اور قولون میں براز کا مستقل طور پر جمع رہنا (اس طرح گیسیں نہ تو حرکت کر سکتی ہیں اور نہ خارج ہو پاتی ہیں) جگر اور بواب معدہ کا ٹھیک طرح کام نہ کرنا۔

بعض لوگ ریاح کے اخراج اور درد پر قابو پانے کے لیے سوڈا بائی کاربونیٹ یا اسی نوعیت کی دوسری اشیا استعمال کرتے ہیں۔ بے شک اس سے قدرے سکون مل جاتا ہے، لیکن اسباب کا ازالہ کیے بغیر گیسوں سے نجات ممکن نہیں۔ اس مقصد کے لیے کسی اچھے معالج کی طرف رجوع کرنا چاہیے، تاہم مریض کچھ باتوں پر عمل پیرا ہو کر خود بھی اس مرض کو بڑی حد تک کم کر سکتا ہے۔

1- قصداً ڈکار لینے کی عادت بالکل چھوڑ دیجیے۔
2- قبض نہ ہونے دیجیے، نہ قبض کے بعد اسہال ہونے چاہئیں۔
3- جن چیزوں سے ریاح میں اضافہ ہوتا ہے انہیں نہ کھائیے۔ بعض لوگوں کو نشاستے والی غذائیں نقصان پہنچاتی ہیں۔ بعض پروٹین اور روغنیات کی زیادتی سے اس مرض کا شکار ہوتے ہیں۔
4- پھل اور تازہ سبزیاں کثرت سے کھانی چاہئیں۔ ان سے قبض کم ہوتی ہے۔ اسی طرح لہسن، مولی، پیاز اور ریح پیدا کرنے والی دوسری چیزوں سے پرہیز کیجیے۔

غذا اور اس کے اثرات:

ہر غذا آپ کو موافق نہیں ہوتی۔ روزانہ آپ جو کچھ کھائیں اس کے ہاضمے کی کیفیات ایک نوٹ بک میں لکھتے جائیں۔ کچھ دن بعد اسے دیکھ کر آسانی سے فیصلہ کیا جا سکتا ہے کہ کون سی غذائیں آپ کے پیٹ میں زیادہ گیس یا سینے کی جلن پیدا کرتی ہیں۔ پھر ان غذاؤں کے استعمال کا طریقہ بدل کر یا ان سے پرہیز کر کے آپ پریشانی سے بچ سکتے ہیں۔

پیٹ میں بے چینی پیدا کرنے والی ادویات:

بہت سی دوائیں ایسی ہیں جو کسی بیماری کا علاج تو کرتی ہیں لیکن اپنے ضمنی اثرات کی وجہ سے پیٹ میں گیس، سینے میں جلن یا آنتوں میں بے چینی اور مروڑ پیدا کرتی ہیں، کئی معروف دافع درد اور اینٹی بائیوٹک ادویات ان میں شامل ہیں۔ کسی ڈاکٹری نسخے میں شامل یا عام ملنے والی دوا استعمال کرنے سے آپ کے پیٹ میں شکایت ہو تو فوراً ڈاکٹر کے علم میں لائیں، وہ آپ کے لیے اس کا کوئی متبادل تجویز کر سکتا ہے یا ناگوار ضمنی اثرات کم کرنے کی تدبیر بتا سکتا ہے۔

کھانا اطمینان سے کھایئے:

عجلت میں نوالے نگلنے سے کچھ ہوا بھی پیٹ میں پہنچ جاتی ہے جو بعد میں ابھارے اور پریشانی کا باعث بنتی ہے۔ زیادہ چیونگم اور میٹھی گولیاں چوسنے سے بھی پیٹ میں ریاح اور بے چینی پیدا ہوتی ہے۔

بھوک رکھ کر کھایئے:

ایک وقت میں زیادہ کھا لینے سے معدے میں دباؤ پیدا ہوتا ہے اور زیر ہضم غذا، جس میں معدے سے نکلنے والا تیزاب شامل ہوتا ہے، اچھل کر غذا کی حساس نالی تک پہنچ جاتی ہے، اس سے سینے میں جلن کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔ اس ناگوار کیفیت سے بچنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ کھانا چند لقموں کی بھوک رکھ کر کھایئے۔

رات کو کھانا کھاتے ہی نہ سوئیں:

بہت سے لوگ رات کا کھانا کھاتے ہی سونے کے لیے بستر پر لیٹ جاتے ہیں، پھر ڈیڑھ دو گھنٹے بعد سخت بے چینی سے ان کی آنکھ کھلتی ہے تو سینے میں جلن ہو رہی ہوتی ہے۔ دراصل جلد لیٹنے سے معدے میں موجود غذا آسانی سے واپس غذا کی نالی میں پہنچ جاتی ہے جس سے جلن کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔ مناسب یہ ہے کہ کھانا سرشام کھائیے۔ اس کے بعد ہلکی پھلکی گفتگو اور چہل قدمی کیجئے، کچھ دیر بیٹھ کر مطالعہ کریں اور کھانے کے کم از کم تین گھنٹے بعد سونے کے لیے بستر کی جانب بڑھیں۔

کیفین سے پرہیز:

کیفین ایک محرک ہے اور آدمی کو عارضی طور پر چاق چوبند کر دیتی ہے لیکن بہت سے لوگ اس سے حساس ہوتے ہیں۔ کیفین ملے مشروبات سے ان کے معدے میں تیزاب زیادہ مقدار میں پیدا ہوتا ہے اور سخت بے چینی محسوس ہوتی ہے۔ کیفین چائے، کافی اور بہت سے مقبول ٹھنڈے مشروبات میں موجود ہوتی ہے۔ اگر آپ کیفین سے حساس ہیں، یا آپ کے دل کی دھڑکن تیز یا بے قاعدہ ہے تو ایسے مشروبات کا انتخاب کیجیے جو کیفین سے پاک ہوں۔

گیس بھرے مشروبات:

عام طور پر انہیں ہاضم سمجھا جاتا ہے۔ درحقیقت یہ غذا کو ہضم کرنے میں کوئی مدد نہیں دیتے۔ درحقیقت معدہ ان کے ناگوار اثرات سے بچنے کے لیے انہیں جلد از جلد آنتوں کی طرف دھکیل دیتا ہے۔ اس کے ساتھ معدے میں موجود غذا بھی ہضم ہوئے بغیر آنتوں میں پہنچ جاتی ہے بظاہر پیٹ ہلکا پھلکا محسوس ہوتا ہے مگر نیم ہضم شدہ غذا آنتوں میں پہنچ کر گیس پیدا کرتی ہے۔ دوسری طرف جسم اس کی غذائیت سے بھی پورا فائدہ نہیں اٹھا سکتا۔ کچھ لوگوں میں ان مشروبات سے فوری طور پر سینے میں جلن شروع ہو جاتی ہے اگر گیس بھرے مشروبات پینے میں ہوں تو انہیں کھانا کھانے کے کم از کم دو گھنٹے بعد پینا چاہیے تاکہ معدے کی حد تک ہاضمے کی ابتدائی عمل مکمل ہو چکا ہو۔

نشہ آور اشیاء سے پرہیز:

ان سے سینے میں جلن پیدا ہوتی ہے اور رفتہ رفتہ ہاضمے کا پورا نظام ناکارہ ہو جاتا ہے۔

کشش ثقل کا استعمال:

رات کے کھانے کے بعد اگر مجبوراً جلد سونا پڑے تو تکیہ اونچا کر لیجئے یا مسہری کے سرہانے کی طرف پایوں کے نیچے ایک ایک اینٹ رکھ لیجیے، کشش ثقل کی وجہ سے غذا نیچے کی طرف رہے گی اور سینے میں جلن کی شکایت نہیں ہوگی۔

دافع تیزابیت ادویہ کا صحیح انتخاب:

غذاؤں کی طرح ہر دوا، بھی ہر آدمی کے لیے موزوں نہیں ہوتی۔ اس کا انتخاب انفرادی ضروریات کے تحت ہونا چاہئے۔ ہم میں سے اکثر لوگ پیٹ میں گیس اور بدہضمی میں کوئی فرق نہیں سمجھتے، حالانکہ نوعیت کے لحاظ سے یہ دونوں کیفیات بالکل مختلف ہیں اور ان کا علاج بھی جدا جدا ہے۔ بدہضمی کے ساتھ عام طور پر متلی، پیٹ میں درد اور چکر وغیرہ کی بھی شکایت ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں وجوہ سامنے رکھتے ہوئے اس کا علاج کسی ڈاکٹر سے کرانا چاہئے، تاہم معاملہ اگر پیٹ میں گیس اور سینے کی جلن کا ہے تو عام دافع تیزابیت دوائیں دس پندرہ منٹ میں آپ کو سکون دے سکتی ہیں، لیکن یہاں ایک اور مسئلہ پیدا ہوتا ہے۔ کسی بھی کیمسٹ کی دکان پر جائیے وہ مختلف اقسام کی درجنوں دافع تیزابیت گولیاں، محلول اور جیلیز آپ کے سامنے ڈھیر کر دے گا اور ان میں سے انتخاب کا مسئلہ بن جائے گا۔ اس موقع پر یہ چند اصول آپ کی مدد کریں گے۔

دافع تیزابیت ادویات دراصل الکلی کے خاندان سے ہوتی ہیں۔ معدے میں پہنچ کر یہ تیزابیت کو ختم کر دیتی ہیں۔ عام طور پر ان کا بنیادی جز سوڈا بائی کارب (میٹھا سوڈا) یا المونیم یا میگنیشیم کے کاربونیٹ ہوتے ہیں۔ کچھ فارمولوں میں دو یا دو سے زیادہ ادویات شامل ہوتی ہیں۔ ان سب کی خصوصیات مختلف ہیں۔ میٹھے سوڈے کا اثر تھوڑی دیر کے لیے ہوتا ہے۔ کیلشیم اور المونیم قبض پیدا کرتے ہیں۔ جبکہ میگنیشیم قبض کشا بلکہ جلاب آور ہے۔ یہ خصوصیات سامنے

رکھ کر ہر شخص اپنی ضرورت اور مزاج کے لحاظ سے اپنے لیے دافع تیزابیت فارمولے کا انتخاب
کرسکتا ہے۔ کسی ایک کی جگہ ملے جلے اینٹی ایسڈ یعنی دافع تیزابیت استعمال کر کے ان کے منفی
اثرات سے بچا جا سکتا ہے۔ مثلاً المونیم اور میگنیشیم سے تیار شدہ اینٹی ایسڈ دستوں یا قبض کا
سبب نہیں بنتا۔

چند دافع تیزابیت ادویات پیٹ میں گیس پیدا کرتی ہیں۔ اس کا حل بھی یہ ہے کہ بیک
وقت ایک سے زیادہ دوائیں استعمال کی جائیں۔ بعض فارمولوں میں سائمتھیکون نامی ایک جزو
اس دعوے کے ساتھ شامل ہوتا ہے کہ اس سے گیس پیدا ہونا بند ہو جاتی ہے لیکن جدید میڈیکل
سائنس میں اس کی کوئی شہادت موجود نہیں۔ نمک کا پرہیز ہونے کی صورت میں ایسی دافع
تیزابیت دوا کا انتخاب کریں جس میں سوڈیم بائی کاربونیٹ شامل نہ ہو یا بہت کم ہو۔

کیلشیم کاربونیٹ سے تیار شدہ دافع تیزابیت ادویات خاص طور سے خواتین کے لیے
موزوں ہوتی ہیں۔ پیٹ کی تکلیف ٹھیک ہونے کے ساتھ اس سے جسم کو چونے کی اضافی
مقدار بھی مل جاتی ہے۔ بہت سی خواتین تو صرف چونے کی ضرورت پوری کرنے کے لیے کیلشیم
کاربونیٹ کی گولیاں استعمال کرتی ہیں۔ زیادہ قیمت کا مطلب ہمیشہ اعلیٰ معیار نہیں ہوتا۔ جب
ایک مرتبہ آپ اپنے لیے مناسب دافع تیزابیت مرکب معلوم کرلیں تو کسی اچھے ادارے کی بنی
ہوئی کم قیمت دوا کا انتخاب مناسب ہوگا۔

ڈاکٹر سے کب مشورہ کیا جائے؟

اوپر دی گئی احتیاطی تدابیر اور دافع تیزابیت ادویات سات دن تک استعمال کرنے کے
بعد بھی اگر ہاضمے کی خرابی اور تیزابیت کی شکایت دور نہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔
ضرورت ہوئی تو ڈاکٹر مختلف طبی امتحانات کے ذریعے اطمینان کرے گا کہ کہیں اس کیفیت کے
پیچھے معدے کا ورم، غذا کی نالی کا ہرنیا، معدے کا زخم یا پتے، جگر یا لبلبے کی کوئی بیماری تو موجود
نہیں۔ اس تحقیق میں ایکسرے، الٹرا ساؤنڈ ٹیسٹ اور اینڈوسکوپی وغیرہ شامل ہو سکتے ہیں۔

اجابت کا رنگ اگر معمول سے ہٹ کر سیاہی مائل یا سفید ہو جائے، الٹیوں میں خون کی
آمیزش اور پیٹ میں شدید درد بھی موجود ہو تو فوراً ڈاکٹر کے علم میں لائیے۔

سینے میں دباؤ، بازوؤں اور جبڑے کی طرف جاتا ہوا درد، دل کی غیر معمولی دھڑکن، متلی، غیر معمولی پسینہ اور سانس لینے میں مشکل محسوس ہو تو بلا تاخیر ڈاکٹر سے رجوع کیجیے یا کسی ہسپتال کے ایمرجنسی روم پہنچ جایئے۔ یہ علامات دل کے دورے کی بھی ہو سکتی ہیں۔

بدہضمی ختم کرنے کی چند گھریلو تدابیر:

پپیتہ اور پودینہ ہاضمے میں مدد دیتے ہیں۔ پودینے، سونف یا اجوائن کا جوشاندہ یا قہوہ بھی مفید ثابت ہوتا ہے، اور بھی کئی گھریلو جڑی بوٹیاں فائدہ پہنچاتی ہیں، لیکن اس کا علم ہر شخص کو خود ہونا چاہئے کہ اس کے لیے کون سی بوٹی کا جوشاندہ مفید ہے۔ جڑی بوٹیوں کا جوشاندہ دن میں دو تین پیالوں سے زیادہ نہیں پینا چاہئے ورنہ متلی اور دردِ سر کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔

چہل قدمی:

پیدل چلنے اور ہلکی پھلکی ورزش کو ایک دوا سمجھ لیں تو اس کا باقاعدہ استعمال آپ کو باقی تمام دواؤں سے بہت حد تک محفوظ رکھ سکتا ہے۔ اس سے ہاضمہ بہتر ہوتا ہے، آنتوں کی حرکت میں باقاعدگی اور توانائی آتی ہے اور گیس بآسانی خارج ہو جاتی ہے۔ سستی، کاہلی اور ایک جگہ بیٹھنے سے بھی ریاح پیدا ہونے میں مدد ملتی ہے، اس لیے مریض کو چلنا پھرنا اور ریاضت وغیرہ کرتے رہنا چاہئے۔ خصوصاً وہ ریاضت جس سے پیٹ کے عضلات تقویت پاتے ہیں۔

سینے میں جلن کی شکایت ہو تو مندرجہ ذیل اشیاء اور عادات سے پرہیز کرنا چاہئے۔

☆ جھاگ دار کھانے...... انڈے کی پھینٹی ہوئی سفیدی اور دیگر پھلائے ہوئے کھانے پیٹ میں گیس پیدا کرتے ہیں۔

☆ پھلوں کے رس...... ترش پھلوں اور ٹماٹر کا رس جن لوگوں کے پیٹ میں گیس پیدا کرتا ہے، انہیں اس سے پرہیز کرنا چاہئے۔

☆ ڈیری کی مصنوعات...... کیک پیسٹری وغیرہ سے معدے کی تیزابیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ دودھ میں شامل لیکٹوز پیٹ میں نفخ پیدا کرتا ہے۔ آپ کو دودھ موافق نہ ہو تو دہی استعمال کریں۔

☆ تنگ لباس...... سینے میں جلن کی بڑی وجوہ میں تنگ لباس بھی شامل ہے۔ نائیلون کی پیٹی یا پیٹ پر کسی بھی تنگ لباس سے معدے کا تیزابی مادہ اوپر اٹھ کر غذا کی حساس نالی میں پہنچ جاتا ہے جس سے جلن پیدا ہوتی ہے۔

☆ ذہنی تناؤ...... غصہ، خوف، مایوسی اور ذہنی ہیجان جیسی کیفیات اعصابی نظام کے راستے ہاضمے پر اثر ڈالتی ہیں۔ غذا صحیح طور پر ہضم نہیں ہوتی اور تبخیر پیدا ہوتی ہے۔ مناسب یہ ہے کہ پہلے ذہن کو پرسکون ہونے دیجیے پھر کھانا کھائیے۔

☆☆☆

معدے کی بیماریوں کے نسخہ جات

شہد سے امراضِ معدہ کا علاج

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:
''جو شخص ہر ماہ میں تین دن تک صبح کے وقت شہد چاٹے گا اسے کوئی بڑی بلا بھی تکلیف نہیں دے سکتی۔'' (سنن ابن ماجہ)

حضرت ابو مسعودؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:
''شہد ہر جسمانی مرض کے لئے شفاء کا باعث ہے اور قرآن الحکیم ہر روحانی مرض کے واسطے دوا ہے اس لئے قرآن اور شہد دونوں شفاؤں کو ہمیشہ تھامے رکھو۔'' (ابن ماجہ والحکم)

''حضرت ابی سعید خدریؓ سے روایت ہے کہ ایک شخص رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں آیا اور کہا کہ میرے بھائی کو بہت دست آ رہے ہیں آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جاؤ اور اسے شہد پلاؤ۔ چنانچہ اس نے واپس جا کر اپنے بھائی کو شہد دیا لیکن تھوڑی دیر بعد وہ واپس لوٹ آیا اور دوبارہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے عرض کیا کہ اس دوا سے تو دستوں میں اضافہ ہو گیا ہے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے دوبارہ اسے شہد پلانے کی ہدایت کی لیکن کچھ دیر بعد وہ پھر واپس لوٹ کر مرض کی زیادتی کی شکایت کرنے لگا آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی بات دوبارہ دوہرائی اس طرح تین بار ہوا کہ وہ شخص لوٹ کر آتا اور مرض کے مزید بڑھنے کا شکوہ کرتا رہا، جب وہ چوتھی بار آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوا اور بولا یا نبی اللہ صلی اللہ علیہ وسلم! میں نے آپ کی ہدایت کے موجب اپنے بھائی کو ہر بار شہد دیا ہے مگر اس سے تو اس کے اسہالوں میں کمی ہونے کی بجائے اور اضافہ ہوتا جا رہا ہے آپ اس سلسلے میں کچھ

اور تجویز فرمائیں تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تیرے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے اور اللہ کا ارشاد سچا ہے اسے پھر شہد پلاؤ۔ وہ واپس گیا اور حسب حکم اپنے بھائی کو شہد پلایا تو اس کے اسہال میں کمی واقع ہوگئی اور کچھ ہی وقفے کے بعد وہ پوری طرح صحت یاب ہوگیا۔''

حضرت عمر فاروقؓ کے صاحبزادے قرآن مجید اور حدیث مبارکہ کے علم سے بہرہ ور اور فیض یاب ہونے کے باعث ہر طرح کے امراض کا علاج شہد سے کیا کرتے تھے۔ اس پر بعض ملحدین بے حد اعتراض کیا کرتے مگر ابن عمرؓ نے ان کے اعتراض کو حکم ربی اور شہد کی افادیت سے رد کر کے دکھایا۔

''امّ المومنین حضرت عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم حلواء اور شہد سے بہت محبت رکھتے تھے۔'' (مسلم و ابن ماجہ)

''نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ شفاء تین چیزوں میں پوشیدہ ہے ایک حجام سے پچھنے لگوانے میں، دوئم شہد کی ایک خوراک کھانے میں، سوئم آگ سے داغ لگانے میں لیکن میں اپنی امت کو داغ لگانے سے منع کرتا ہوں۔'' (مسلم)

رسول اللہ نے ارشاد فرمایا کہ سناء اور سنوت کو کبھی ہاتھ سے نہ چھوڑو کیونکہ ان دونوں میں موت کے سواء ہر مرض کا علاج موجود ہے۔ سناء ایک مشہور دوا ہے جبکہ سنوت کے بارے میں مختلف آئمہ کرام کے اقوال مختلف ہیں جن میں اکثریت کا خیال یہی ہے کہ سنوت سے مراد شہد ہی ہے۔ (ترمذی و ابن ماجہ)

احادیث متذکرہ بالا سے آیات قرآنی کی توثیق ہوتی ہے قرآن مجید اور حدیث شہد کی شفاء بخشی پر متفق ہیں۔ مندرجہ بالا ایک حدیث میں اسہال کی زیادتی میں بھی شہد کا علاج جاری رکھنے کی ہدایت موجود ہے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے بار بار شہد پلانے کا حکم دیا اور اسہال زیادہ ہوتے چلے گئے لیکن آپؐ نے اس موقعہ پر مریض کے پیٹ کو جھوٹا ہونے کی تعبیر دی، حالانکہ بالآخر شہد کے باعث ہی اسے نجات حاصل ہوئی تھی، پیٹ کو جھوٹا کہنے سے یہ مراد تھا کہ اس کے پیٹ میں مواد فاسد موجود ہے جو کہ شہد پلانے سے خارج ہو رہا ہے جب اس کا پیٹ اچھی طرح صاف ہو جائے گا تو اسے آرام مل جائے گا اور مادہ مرض بھی دفع ہو جائے گا۔ چنانچہ اب بھی اس مرض کو طبی اصطلاح میں ذحیر کاذب کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

امعاءمعدہ کا سادہ نسخہ:

اجزاء:۔ شہد خالص دو تولہ، بادیان دس تولہ۔

تیاری:۔ ان دونوں اجزاء کو باہم ملا کر یکجان کرلیں اور کسی ٹھنڈی جگہ پر محفوظ کریں۔ بوقت ضرورت ہی استعمال کیا جائے۔

مقدارِ خوراک:۔ یہ تمام خوراک ایک ہی دن میں تین مرتبہ استعمال کرنا ہوگی، اس کے تین حصے بنا کر اسے سادہ نیم گرم پانی میں حل کر کے پئیں۔ چند دن میں ہی مکمل شفاء حاصل ہوگی۔

ورم معدہ کا نسخہ:

اجزاء:۔ شہد دو تولہ، عرق کاسنی دس تولہ، عرق مکو دس تولہ۔

تیاری و مقدارِ خوراک:۔ شہد کو ان دونوں عرقیات میں اچھی طرح یکجان کر کے ایک دن میں بار بار پئیں۔ ایک دن میں اس سے زیادہ مقدار استعمال کرنا نامناسب ہوتا ہے۔ شہد کو ان عرقیات میں ملاتے وقت یہ خاص خیال رکھا جائے کہ وہ اچھی طرح یکجان ہو جائیں ورنہ نسخے کا مکمل اثر حاصل نہیں ہو سکے گا۔ یہ ورم معدہ کے لئے ایک عمدہ دوا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ ورم معدہ کا مریض درد شکم و سینہ سے تڑپتا ہے اور کھانے پینے سے عاجز رہتا ہے جس کی وجہ سے اس کے معدہ میں تیزابیت کی زیادتی ہو جاتی ہے ایسے میں یہ نسخہ معدے کے تمام بگڑے ہوئے افعال کو درست کرتا ہے اور ورم معدہ کو مکمل شفایاب کرتا ہے۔

نفاخ معدہ کی تکلیف کا نسخہ:

اجزاء:۔ مصطگی رومی ایک تولہ، دارچینی ایک تولہ، عرق گلاب دس تولہ، شہد خالص آدھ پاؤ۔

تیاری:۔ مصطگی رومی اور دارچینی کو باہم ملا کر ہاون دستے میں اچھی طرح باریک پیس لیں، اس کے بعد انہیں عرق گلاب میں ملا کر شہد میں ڈالیں اور نصف گھنٹہ تک اچھی طرح پھینٹیں۔ جب یہ اجزاء خوب یکجان ہو جائیں تو پھر کسی شیشی یا جار میں ڈال کر انہیں محفوظ

کرلیں۔

مقدار خوراک:۔ یہ دوا عام دنوں میں بھی استعمال کی جاسکتی ہے کیونکہ یہ معدہ کو تقویت فراہم کرتی ہے۔ عام ایام میں اس کی مقدار نصف تولہ سے زائد نہیں ہونا چاہئے جبکہ حالت مرض میں ایک تولہ نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کرنا مفید ہے۔ یاد رکھئے کہ یہ دوا ہمیشہ کھانا کھانے کے بعد ہی استعمال میں لائی جائے۔ یہ معدے میں پیدا ہونے والے نفخ کو دور کرتی ہے اور گیس و اپھارہ میں آرام دیتی ہے۔

آماسِ معدہ کے لئے ایک شاندار نسخہ:

اجزاء:۔ تخم کنوب چار ماشہ، انسیوان چار ماشہ، بادیان چار ماشہ، تخم کانسی چار ماشہ، تخم مکو چار ماشہ، شہد آدھ پاؤ۔

تیاری:۔ ان تمام اجزاء کو شہد کے علاوہ کسی برتن میں ڈال کر پانی سے بھرلیں، تاکہ ان کا عرق نکل سکے، دو گھنٹے کے بعد انہیں چولہے پر چڑھادیں اور کفگیر کی مدد سے ہلاتے رہیں دو تین بار جوش آنے پر اتارلیں اور نیم گرم ہونے پر ان اجزاء کو اچھی طرح مسل کر پانی میں ملائیں۔ اس کے بعد پانی کو صاف ستھرے ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔ اس حاصل شدہ پانی میں شہد ڈالیں اور نہایت دھیمی آنچ پر چولہے پر چڑھادیں۔ کفگیر سے ہلانا نہ بھولیں۔ پانی کچھ ہی دیر میں جل کر ختم ہوجائے گا اور شہد باقی رہ جائے گا۔ جب یہ یقین ہوجائے کہ اس شہد میں پانی کی ذرا سی بھی مقدار باقی نہیں رہی تو اسے اتار کر ٹھنڈا کرلیں اور صاف شیشے کے جار میں بھر کر محفوظ کردیں۔

مقدارِ خوراک:۔ یہ دوا بے حد طاقتور اثرات کی حامل ہونے کے ساتھ ساتھ گرم تاثیر بھی رکھتی ہے لہٰذا اس کی مقدارِ خوراک عام دنوں میں چار ماشہ تک استعمال کرنا سود مند ہوتا ہے جبکہ حالت مرض میں ایک تولہ تک استعمال کی جاتی ہے۔ اس سے معدے کے آماس کو فائدہ ہوتا ہے اور جملہ امراض کی اصلاح ہوتی ہے۔

جملہ امراض معدہ سے نجات کا نسخہ:

اجزاء:۔ مصطگی رومی نو ماشے، شہد خالص چھ تولہ، زعفران تین رتی۔

تیاری:۔ مصطگی رومی کو ہاون دستے میں ڈال کر باریک پیس لیں اور اس سفوف کو شہد میں ملا کر اچھی طرح پھینٹیں، اس کے بعد اس میں زعفران ملا کر باہم یکجان کریں۔ یہ دوا تیار ہے۔ اسے شیشی میں ڈال کر محفوظ کر لیں۔

مقدارِ خوراک:۔ یہ دوا چونکہ تمام امراض معدہ میں مفید و مجرب ہے لہٰذا اسے عام دنوں میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے عام دنوں میں اس کے استعمال سے یہ فائدہ ہوگا کہ آپ کا معدہ طاقت ور ہو جائے گا اور ہر قسم کی غذا کو بآسانی ہضم کر سکے گا اور کسی قسم کی تکلیف پیدا نہیں ہوگی۔ عام دنوں میں اس کی مقدارِ خوراک نصف تولہ سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے جبکہ ایامِ مرض میں اس کی مقدارِ خوراک ایک تولہ کی جا سکتی ہے۔ اس سے معدے کی جملہ خرابیاں دور ہو جاتی ہیں۔

معدے کی بلغمی وصفراوی تکلیف:

اجزاء:۔ شہد ایک کلو، پانی ایک کلو، زعفران ایک رتی۔

تیاری:۔ پانی اور شہد کو باہم ملا کر اسے کسی قلعی دار برتن میں ڈال کر نرم آنچ پر چڑھا دیں اور پکنے دیں۔ وقتاً فوقتاً اس میں کف گیر چلاتے رہیں۔ اس سے شہد ملا تمام پانی مکمل گرم ہو سکے گا۔ اسے اس وقت تک پکایا جائے جب تک کہ تمام پانی جل کر خشک نہیں ہو جاتا، جب تمام پانی خشک ہو جائے اور شہد گاڑھا رہ جائے تو اس میں زعفران ملا کر اتار دیں اور ٹھنڈا ہونے پر محفوظ کر لیں۔

مقدارِ خوراک:۔ عام ایام میں اس دوا کی مقدارِ خوراک ایک تولہ استعمال کی جا سکتی ہے جبکہ ایامِ بیماری میں اس کی مقدار دو سے تین تولہ تک استعمال کرنا سودمند ہوتا ہے۔ یہ افاقہ بخش دوا ہے جو کہ تمام بلغمی اور صفراوی خرابیوں کو دور کر کے معدے کے افعال کو درست کرتی ہے۔

جوع البقر کے خاتمہ کا نسخہ:

اجزاء:۔ کشنیز خشک ایک تولہ، عود ہندی ایک تولہ، شہد خالص آدھ پاؤ، زعفران ایک رتی۔

تیاری:۔ کشنیز اور عود ہندی کو باہم ملا کر باریک پیس لیں اور شہد میں ملا کر اچھی طرح پھینٹیں

تا کہ یکجان ہو جائیں۔ اس کے بعد زعفران ملا کر اسے ایک بار پھر اچھی طرح ملا لیں۔ اس کے بعد اسے شیشے کے جار میں ڈال کر محفوظ کر لیں۔

مقدارِ خوراک:۔ یہ دوا بھی عام استعمال ہوتی ہے، اسے عام دنوں میں نصف سے ایک تولہ تک استعمال کرنا مفید ہوتا ہے جبکہ ایام مرض میں دو سے تین تولہ تک استعمال کرنا سودمند ہوتا ہے۔ یہ دوا مرض جوع البقر یعنی بھوک میں ضرورت سے زیادہ شدت اور جوع الکلب میں مفید ہے، عام دنوں میں استعمال کرنے سے یہ معدہ کو تقویت دیتی ہے اور غذا کو ہضم ہونے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ دیگر امراضِ معدہ میں بھی مفید ہے۔

چار امراضِ معدہ اور ایک کارآمد نسخہ:

اجزاء:۔ سونٹھ ایک تولہ، سیاہ دانہ ایک تولہ، زیرہ سفید یا سیاہ ایک تولہ، الائچی خورد ایک تولہ، شہد خالص دس تولہ۔

تیاری:۔ شہد کے علاوہ ان سب اجزاء کو ہاون دستہ میں ڈال کر باریک پیس لیں، اس کے بعد اس سفوف کو اچھی طرح شہد میں ملا کر معجون بنا لیں اور صاف ستھری شیشی میں محفوظ کر لیں۔

مقدارِ خوراک:۔ یہ دوا صرف دورانِ مرض استعمال کی جاتی ہے لہٰذا اسے عام دنوں میں استعمال نہ کریں ورنہ یہ معدہ کی جلن اور سوزش کا باعث بن سکتی ہے۔ ایامِ مرض میں اس کی مقدارِ خوراک ایک تولہ سے زائد نہیں ہونا چاہئے۔ یہ اپھارہ و گیس، بدہضمی و کھٹے ڈکار، نوروغ ترش اور قراقر شکم میں مفید و مجرب ہے۔

جملہ امراض معدہ سے نجات کا نسخہ:

اجزاء:۔ شہد خالص آدھ کلو، سرکہ انگوری تین چھٹانک، زعفران ایک رتی۔

تیاری:۔ شہد اور سرکہ انگوری باہم ملا کر نرم آنچ پر چڑھا دیں۔ آغاز میں کف گیر ہلائیں اور اسے جوش آنے دیں۔ جب پک کر گاڑھا قوام سا بن جائے تو اسے آگ سے اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں اور زعفران ملا کر محفوظ کر لیں۔

مقدارِ خوراک:۔ یہ دوا تمام جملہ امراضِ معدہ میں مفید و مجرب ہے، اس لئے اسے عام دنوں

میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے، ان دنوں میں اس کی خوراک کی مقدار نصف تولہ دس تو
لہ پانی میں بطور شربت بنا کر استعمال کرنا مفید ہے جبکہ ایامِ مرض میں اسے ایک تولہ تک
نیم گرم پانی دس تولہ میں بنا کر پینا سودمند ہے۔

دردِ معدہ کا مجرب نسخہ:

اجزاء:۔ برگ پودینہ چھ ماشہ، دارچینی چھ ماشہ، زنجبیل چھ ماشہ، فلفل سیاہ چھ ماشہ، قرنفل چھ ماشہ، الائچی خورد کے نکلے ہوئے دانے چھ ماشہ، بسباسہ تین ماشہ، حب انار آٹھ تولہ، شہد خالص چار تولہ۔

تیاری:۔ شہد اور حب انار کے علاوہ سب اجزاء کو باہم ملا کر ہاون دستہ کی مدد سے باریک پیس لیں۔ اس باریک سفوف کو شہد میں ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں، اس کے بعد حب انار ڈال کر اس کا معجون بنالیں اور شیشی میں محفوظ کرلیں۔

مقدارِ خوراک:۔ یہ دوا عام دنوں میں استعمال نہیں کی جاسکتی ہے۔ ایامِ امراض میں اس کی مقدارِ خوراک ایک تولہ روزانہ تین اوقات استعمال کریں۔ یہ دردِ معدہ میں نفع دیتی ہے اور بلغمی و بادی مرض کو بھی دور کرتی ہے۔

ورمِ معدہ کا سادہ علاج:

شہد کو اپنی روزمرہ خوراک کا لازم حصہ بنا لیجئے۔ دن میں دو تین بار ایک ایک تولہ چاٹئے۔ اس سے ورم معدہ نہ صرف تحلیل ہو جائے گا بلکہ آئندہ کبھی اس مرض کی شکایت کبھی نہیں ہوگی اور نہ ہی معدہ میں جراثیم کو ایسا مرض پیدا کرنے کا موقع ملے گا۔

کلونجی سے امراضِ معدہ کا علاج

کلونجی ایک ایسی بوٹی ہے جسے ہم غذا بھی قرار دے سکتے ہیں اور دوا بھی۔ اس میں بے شمار امراض کا علاج پوشیدہ ہے۔ اس کی صفاتِ شفائیہ کا اندازہ اس امر سے لگایا جاسکتا ہے کہ کلونجی کے متعلق حضرت ابوہریرہؓ بیان فرماتے ہیں:

''میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے سنا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے تھے کہ

کالے دانے میں ہر بیماری سے موت کے سوا شفاء ہے اور کالے دانے (سے مراد) شونیز ہے۔" (بخاری، مسلم، ابن ماجہ، مسند احمد)

ایک دوسری جگہ مذکور ہے:

"سالم بن عبداللہ اپنے والد محترم حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ تم اپنے اوپر کالے دانوں کو لازم کر لو کہ ان میں موت کے علاوہ ہر بیماری سے شفاء (پوشیدہ) ہے۔" (ابن ماجہ)

یہی روایت مسند احمد میں ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہؓ سے، ابن الجوزی اور جامع ترمذی میں حضرت ابو ہریرہؓ سے مذکور ہے۔ حضرت بریدہؓ کلونجی کی افادیت کے بارے میں روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

"(بے شک) شونیز میں موت کے سوا ہر بیماری کا علاج ہے۔"

اس طرح کی ایک طویل روایت حضرت عبداللہ بن بریدہ اپنے والد سے کلونجی کی تعریف میں بیان کرتے ہیں۔ صحیح مسلم میں حضرت ابو ہریرہؓ سے مروی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

"بیماریوں میں موت کے سوا ایسی کوئی بیماری نہیں جس کے لئے کلونجی میں شفاء نہ ہو۔"

ارشاداتِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ سیرتِ مبارکہ میں بے شمار ایسے واقعات موجود ہیں جن سے ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم مختلف اوقات میں دیگر غذاؤں کے ساتھ کلونجی کا بھی باقاعدہ استعمال کیا کرتے۔ کبھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم سادہ تخم کلونجی پانی کے ہمراہ پھانک لیا کرتے تو کبھی اسے شہد کے شربت کے ساتھ نوش فرمایا کرتے۔

کتب تواریخ میں مرقوم ہے کہ خالد بن سعد بن ابی وقاصؓ بیان کرتے ہیں کہ میں غالب بن جبر کے ہمراہ سفر میں تھا کہ راستے میں وہ بیمار پڑ گئے۔ سفر کرنا محال ہو کر رہ گیا۔ ایسے میں ہماری ملاقات اُم المومنین حضرت عائشہ صدیقہؓ کے بھتیجے ابن بی عتیق سے ہوئی۔ انہوں نے مریض کی حالت دیکھ کر فرمایا کہ کلونجی کے پانچ سات دانے لے کر انہیں پیس لو اور پھر انہیں روغن زیتون میں ملا کر ناک کے دونوں طرف ڈالو کیونکہ ہمیں ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہؓ نے بتایا ہے کہ رسول اللہ فرماتے تھے کہ ان کالے دانوں میں ہر بیماری سے شفاء ہے مگر سام

ہے۔ میں نے سام کی وضاحت دریافت کی تو انہوں نے فرمایا کہ سام سے مراد موت ہے۔
اس علاج کے بعد غالب بن جبر فوراً تندرست ہو گئے اور ہم سفر جاری رکھنے کے قابل ہو گئے۔

دردِ معدہ کے لئے:

ھوالشافی: کلونجی کا تیل 10 قطرے، نمک چٹکی بھر، نیم گرم پانی آدھ گلاس۔
ترکیب استعمال: پانی نیم گرم کے اندر چٹکی بھر نمک اور کلونجی کا تیل ملا کر مریض کو پلائیں اور فوری شفاء حاصل کریں۔

السر معدہ وامعاء کے لئے:

ھوالشافی: کلونجی 25 گرام، رال سفید 50 گرام، چھلکا اسبغول 50 گرام، ملٹھی 50 گرام اور ہلدی 50 گرام۔
ترکیب تیاری: چھلکا اسبغول کو صاف کرلیں اور تمام اجزا کو کھرل میں ڈال کر باریک پیس لیں۔ اگر ہلدی پختہ حالت میں مل جائے وہ زیادہ بہتر رہے گی۔ باریک سفوف بنا کر کسی شیشی میں محفوظ کرلیں۔
طریقہ استعمال: مریض کو سفوف بمقدار 3 گرام صبح، دوپہر اور شام کو سادہ پانی کے ساتھ استعمال کروائیے۔ انشاء اللہ تعالیٰ چند یوم میں ہی تکلیف جاتی رہے گی اور السر ختم ہو جائے گا۔

تبخیر معدہ

ھوالشافی: کلونجی، بادیان، اجوائن، اصل السوس، کشنیز خشک ہم وزن۔
ترکیب تیاری: تمام ادویہ کو باریک کر کے (بہت باریک نہ کریں) چھان کر محفوظ کرلیں۔
مقدارِ خوراک: 3,3 گرام ہر کھانے کے بعد تین گھونٹ پانی سے کھلائیں۔

تقویت معدہ

ھوالشافی: ایک گلاس سیب کا رس، سیاہ مرچ، زیرہ، نمک تمام چٹکی بھر 10 قطرے کلونجی کا تیل ملا کر پئیں:

پیٹ کے درد کے لئے:

یہ معجون ہر طرح کی ریاح کے لئے مفید ترین چیز ہے۔ رطوبات فاسدہ کو قطع کرتی ہے، سدوں کو کھولتی ہے، جسم کے جملہ امراض میں نفع بخش ہے۔

ہوالشافی: مصبر، سقوطریری، حب الرشاد، کلونجی، فلفل، زنجبیل، ہلیلہ سیاہ، ہلیلہ زرد، ہلیلہ کابلی۔

ترکیب تیاری: ہم وزن تمام کو پیس لیں اور شہد مصفیٰ میں گوندھ لیں اور صبح نہار منہ اور شام کو سوتے وقت کھائیں۔ مجرب ہے۔

ریاح و گیس

ہوالشافی: کلونجی کا تیل دس قطرے اجوائن دیسی 60 گرام کو 100 گرام لیموں کے پانی میں تر کر کے خشک کر لیں۔ پھر 10 گرام نمک سیاہ پیس کر ملائیں۔ صبح و شام تین چٹکی استعمال کریں۔

ہوالشافی: دیسی اجوائن 10 گرام کلونجی کا تیل 10 قطرے دونوں لیموں کے رس میں ڈبو کر دھوپ میں خشک کریں۔ پھر اس میں 10 گرام نمک سیاہ پیس کر رکھ دیں۔ چٹکی بھر صبح شام کھائیں۔

ریح شکن (گیس کلر)

مرطوب مزاج والے کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

ہوالشافی: کلونجی 30 گرام، اجوائن دیسی نانخواہ 30 گرام، پودینہ خشک 50 گرام، زنجبیل 50 گرام۔

ترکیب تیاری: تمام ادویہ کو گرائنڈ کر کے محفوظ کر لیں۔

ترکیب استعمال: ہر کھانے کے بعد یا بوقت ضرورت 3 گرام نیم گرم پانی سے یا عرق پودینہ ایک کپ کے ہمراہ۔

بھوک کی کمی

ہوالشافی: 4 تولہ ثابت کلونجی کے دانے ایک رات خالص فروٹ کے سرکہ میں ڈبو کر رکھیں۔

ایک دن خشک کر کے سفوف بنالیں۔ اس کو آدھ پاؤ شہد اور 10 قطرے کلونجی کے تیل میں ملا کر صبح شام چھ چھ ماشے کھائیں۔

ہوالشافی: کلونجی، ریوند خطائی۔ ہم وزن لے کر باریک پاؤڈر تیار کر لیں۔

مقدار خوراک: آدھا چمچہ چائے والی صبح شام پانی سے۔

ہوالشافی: تخم کلونجی، سرکہ۔ سرکے کے چند قطرے ٹھنڈے پانی کے ایک کپ میں ڈال کر ایک چمچہ کلونجی کا سفوف میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی سرکہ ملا ہوا پلائیں۔ کھانا کھانے سے 10 منٹ پہلے استعمال کریں۔

دیدان الجوف

ہوالشافی: کلونجی لے کر پیس کر سرکہ میں گوندھ لیں اور گرم پانی سے مریض کو 3 ماشہ کی مقدار میں کھلائیں نیز مریض کے پیٹ پر لیپ کریں۔ بفضل تعالیٰ پیٹ کے کیڑے مر کر نکل جائیں گے۔

تیزابیت اور دوسری پیٹ کی تکالیف کے لئے

ہوالشافی: ایک کپ دودھ ایک چمچہ کلونجی آئل کے ساتھ دن میں تین دفعہ پانچ دن تک لیں۔ پیٹ کی تمام خرابیاں دور ہو جائیں گی۔

ضعف ہضم

ہوالشافی: کلونجی 50 گرام، نمک سیاہ 25 گرام، سونف 50 گرام، انار دانہ 50 گرام، برگ پودینہ 50 گرام۔

ترکیب تیاری: تمام ادویہ کو باریک کر کے محفوظ کر لیں۔

ترکیب استعمال: بعد از غذا 3,3 گرام کھالیا جائے۔

فم معدہ کی درد

ہاضمہ کی اصلاح کرتا ہے۔ معدہ اور فم معدہ (معدہ کا منہ) کی درد کو دور کرتا ہے۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے۔

ہوالشافی: کلونجی 50 گرام، پوست سنگدانہ مرغ 50 گرام، پودینہ خشک 50 گرام، سونٹھ 30 گرام، فلفل دراز 50 گرام، ست پودینہ سوا گرام۔

ترکیب تیاری: تمام ادویہ کو گرائنڈ کر کے رکھ لیں اور ست پودینہ آخر میں ملا دیں۔

طریقہ استعمال: ہر کھانے کے بعد 2,2 گرام کھلایا جائے۔ بوقت ضرورت 3 گرام تک نیم گرم پانی سے کھلایا جائے۔

کثرتِ تیزابیت کھٹے ڈکاروں کا آنا

آج کل تیزابیت کی کثرت ہر دوسرے آدمی کو ہے، جسے دیکھو مبتلائے ابتلاء ہے۔ درج ذیل نسخہ تیزابیت کی کثرت کو رفع کرتا ہے۔ طبیعت میں سکون پیدا کرتا ہے۔ کچھ عرصہ کا استعمال بہتر نتائج پیدا کرتا ہے۔

ہوالشافی: کلونجی 50 گرام، ملٹھی 100 گرام، سونف 100 گرام، ہلدی 100 گرام۔

ترکیب تیاری: تمام ادویہ کو باریک کر لیں۔

طریقہ استعمال: ہر کھانے کے بعد 3 گرام کھلائی جائے اور جب معدہ میں جلن ہو رہی ہو تو اس وقت ایک خوراک فوری اثر دکھاتی ہے۔

گیس اور اپھارہ

ہوالشافی: کلونجی، اجوائن، سہاگہ بریاں، زیرہ سفید، فلفل سیاہ، نمک سیاہ۔ تمام ادویہ ہم وزن لے کر باریک پیس لیں۔ اپھارہ کے لئے یہ سفوف دن میں چار مرتبہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ اگر دل کا عارضہ بھی لاحق ہو تو یہ سفوف بغیر نمک کے تیار کریں اور جوارش شاہی آدھا چمچ، جوارش انارین ایک چمچ۔ تینوں چیزیں ایک ہی وقت میں دن میں تین بار استعمال کریں۔ پھر فوائد ملاحظہ کریں۔

ہوالشافی: آب ادرک ایک تولہ، کلونجی کا تیل 6 قطرے تھوڑا سا نمک پانی میں ملا کر استعمال کرائیں۔

گیس اور ریاح کا علاج

ہوالشافی: کلونجی 100 گرام، چینی 100 گرام۔

ترکیب ساخت واستعمال: اوّل دونوں ادویہ کو باریک پیس کر ملا لیں اور یہ سفوف تیار ہو جائے گا۔ صبح وشام غذا کے بعد آدھ چمچ چائے والا پانی کے ساتھ استعمال کریں تاکہ پانی کے ساتھ کھانے سے یہ سفوف حلق سے اتر جائے اور ہضم کے لئے مفید ہے۔ دوم قہوہ ایک کپ میں کلونجی کا تیل تین قطرے ملا کر نوش کریں۔

کاسر ریاح

ہوالشافی: اجوائن دیسی 60 گرام، نمک سیاہ 10 گرام، روغن کلونجی 12 قطرے۔

ترکیب استعمال: اجوائن کو لیموں کے رس ایک پاؤ میں بھگو کر رکھ دیں۔ خشک ہونے پر باقی ادویہ نمک اور روغن کلونجی شامل کر کے صبح وشام کھانے کے بعد تین انگلیوں کی چٹکی سے کھائیں۔

آم سے امراضِ معدہ کا علاج

دست کے لیے:

آم کا ایک چھٹانک تازہ رس لے کر اس میں ایک یا دو تولہ دہی اور ادرک کا رس ملا کر رکھ لیں۔ بوقت ضرورت ایک چمچہ اچھی طرح ہلا کر مریض کو پلا دیں۔ دن میں دو خوراکیں کافی ہیں، آرام نہ آنے کی صورت میں آم کا رس ایک چھٹانک سے بڑھا کر دس تولے بھی کیا جا سکتا ہے۔ اس نسخے کی مدد سے آپ پرانے سے پرانے دست کا علاج کر سکتے ہیں۔ نیز غذا کا بغیر ہضم ہوئے نکل جانا بھی موقوف ہو جائے گا۔

قبض کے لیے:

شیریں آم ملین شکم ہوتا ہے۔ سرد مزاج کے حامل شخص کے لیے نہایت موافق ہے۔ آم کا شیریں رس حسب ضرورت حاصل کریں اور رات کے وقت آدھا کلو دودھ کے ساتھ استعمال

کریں۔اس سے آپ کی دیرینہ قبض کا خاتمہ ہو جائے گا۔یاد رکھئے کہ اس نسخے کا استعمال رات کے کھانے کے بعد کرنا چاہئے۔

معدے کی تقویت کے لیے:

تازہ اور صاف آموں کا رس دس کلو نکال لیں۔اس کے بعد عمدہ چینی پانچ کلوگرام اور ست لیموں ۳۰ گرام، پانچ کلو پانی میں ملا کر دھیمی آگ پر چڑھا دیں۔جب ایک جوش آجائے تو اس پر آنے والی میل اتار لیں اور اسے آگ پر سے اتار کر قدرے ٹھنڈا کرلیں، اس کے بعد نیم گرم محلول کو ململ کے کپڑے میں چھان کر صاف کرلیں۔اب اس میں آم کا رس شامل کریں اور حسب منشاء خوشبو بھی ڈال لیں۔یاد رہے کہ خوشبو آم کے چھلکے سے تیار کی جاسکتی ہے۔تاہم بازار سے بھی ارزاں دستیاب ہو جاتی ہے۔اگر آپ چھلکے سے خوشبو تیار کرنا چاہتے ہیں تو ایسے کریں کہ ۵، ۷ چھلکے لے کر ۱۰۰ گرام پانی میں مسل دیں۔انہیں اچھی طرح نچوڑ کر اس پانی کو محفوظ کرلیں۔یہی پانی ہی خوشبو کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔پوٹاشیم بائی سلفائیٹ ۵ گرام لے کر تھوڑے سے پانی میں حل کر کے اس محلول میں ڈال دیں۔اب اس محلول کو صاف اور عمدہ بوتلوں میں ڈال دیں۔یہ آم کا شربت تیار ہوگیا ہے۔اسے بوقتِ ضرورت استعمال کیا جا سکتا ہے۔فرحت بخش اور مفرح ہے۔

معدے کی گرمی کے لیے:

آم کا گودا ایک کلو، چینی ایک کلو، تازہ اور صاف پانی ایک لیٹر، ست لیموں ۳۰ گرام، پوٹاشیئم میٹا بائی سلفائٹ ۲ گرام، رنگ لیموں اور خوشبو حسب منشاء لیں۔اچھے پکے ہوئے خوش ذائقہ، دیسی آم لے کر ان کو اچھی طرح دھولیں۔اس کے بعد انہیں ہاتھوں سے مسل کر خوب نرم کرلیں۔کسی تام چینی یا قلعی شدہ برتن میں آموں کو نچوڑ کر ان کا گودا، چھلکا اور گٹھلی علیحدہ کر دیں۔چھلکوں اور گٹھلی میں ۲۵۰ گرام پانی ڈال کر انہیں اچھی طرح مل کر صاف کریں۔اس پانی کو بھی گودے میں شامل کر دیں۔اب تمام گودے کو اچھی طرح حل کر کے ململ کے کپڑے میں چھان کر صاف کرلیں۔پھر اس میں تمام اشیاء ڈال کر ایک بار پھر حل کر دیں۔یاد رہے کہ اب پانی ۲۵۰ گرام کم ڈالا جائے گا کیونکہ وہ پہلے ڈالا جا چکا ہے۔اب آم کے گودے، ست لیموں

اور چینی کو خوب اچھی طرح ملا لیں۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو دوبارہ اسے ململ کے کپڑے میں چھان لیا جائے۔ رنگ علیحدہ تھوڑے پانی میں ڈال کر شامل کرنا چاہئے۔ آم کی خوشبو بھی اسی وقت ڈالنی چاہئے۔ جبکہ پوٹاشیم بائی سلفائٹ بھی تھوڑے پانی میں حل کر کے شامل کریں۔ اس کے فوراً بعد اس محلول کو صاف بوتلوں میں بھر کر رکھ لیں۔ بوتلوں کے منہ پر کارک لگائیں اور ہوا سے محفوظ رکھنے کے لیے ان پر موم پگھلا کر لگانی چاہئے۔ یاد رہے کہ اس ترکیب میں گلے سڑے آم استعمال نہیں کرنے چاہئے۔ برتن اور ہاتھوں کی صفائی کا بھی خیال رکھنا چاہئے۔ یہ آم کا سکوائش تیار ہو گیا ہے۔ اسے آپ موسم گرما میں استعمال کریں۔ معدے کی گرمی اور دھوپ کی تمازت سے بچاتا ہے۔

قوتِ ہاضمہ کے لیے:

پختہ اور عمدہ ایک کلو آم کی قاشیں لیں، ان کے گودے الگ کر کے باریک باریک کاٹ لیں۔ ان گودوں کی قاشوں میں ۵۰۰ گرام پانی ڈال کر اتنا پکائیں کہ یہ نرم ہو جائیں۔ اب ان میں لہسن ایک پوتھی اور ۲۵ گرام پیاز باریک کر کے شامل کر دیں۔ چند منٹ بعد اس میں ایک کلو چینی، ۲۰ گرام پسا ہوا گرم مصالحہ اور ۱۵ گرام پسی سرخ مرچیں ڈال دیں۔ اسے آگ پر پکنے دیں۔ جب قوام گاڑھا ہو جائے تو اس میں سوڈیم بنز وئیٹ ۵ گرام ڈال دیں اور پھر اسے آگ پر سے اتار لیں۔ اسے صاف ستھرے برتن میں ڈال کر رکھ لیں۔ یہ آم کی عمدہ چٹنی تیار ہو گئی ہے۔ اسے کھانے کے ہمراہ استعمال کریں۔ زود ہضم اور معدے کے نقائص کو دور کرتی ہے۔

امرود سے امراضِ معدہ کا علاج

قوتِ ہاضمہ کے لیے:

روزانہ پانچ عدد پکے اور تازہ امرود کاٹ کر قاشوں کی صورت میں بنا لیں۔ ان پر نمک اور مرچ سیاہ چھڑک کر کھانا بھوک کی کمی کو دور کرتا ہے۔ آپ اس نسخے کے بعد پیٹ بھر کر کھانا کھانے اور اسے صحیح معنوں میں ہضم کرنے کی صلاحیت خود میں پائیں گے۔

متلی کی شکایت کے لیے

اگر کسی وقت آپ کا دل متلی کر رہا ہو اور طبیعت پر گرانی کا احساس ہو، گھبراہٹ اور بے چینی بڑھے تو امرود کو کھائیں نہیں بلکہ اسے بار بار سونگھتے رہیں۔ اسی سے آپ کو چند منٹوں میں سکون حاصل ہوگا اور متلی کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

پیٹ کی مکمل صفائی کے لیے:

امرود میں پروٹین، نشاستہ، معدنی نمکیات، سوڈیم، فارسفورس، وٹامنز، نباتاتی گھی، چونا اور ایسٹوریک ایسڈ موجود ہوتے ہیں اس لیے اسے دائمی قبض کے لیے مفید قرار دیا گیا ہے۔ دائمی قبض میں مبتلا مریض کو چاہئے کہ وہ صبح ناشتے میں آدھ کلو سے تین پاؤ تک امرود کھایا کرے۔ اس سے اس کا بدن ہلکا پھلکا، آنتوں میں غیر ضروری حرکت کا خاتمہ اور پیٹ کی مکمل صفائی ہوگی۔

کرمِ شکم کے لیے:

امرود میں ایک خاص خوبی یہ بھی پائی جاتی ہے کہ یہ پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کی حیرت انگیز قوت رکھتا ہے۔ خاص طور پر اس کے بیج کدو دانوں کے لیے مفید ہیں۔

آنتوں کی تکلیف کے لیے:

اگر آپ کے معدے اور آنتوں میں خرابی پیدا ہوگئی ہے، کھانا کھانے کے بعد ایک بوجھ سا طبیعت پر موجود رہتا ہے تو آپ ایک دو دن تک ہی صرف تازہ اور نرم امرود صبح نہار منہ کھایئے۔ اس سے آپ کا معدہ فوری درست ہوگا اور آنتوں کی صفائی ہو جائے گی۔

قبض کے لیے:

قبض کشا ہونے کی وجہ سے اس کا استعمال گیس اور تبخیر کی بیماریوں میں نفع بخش ہے۔

ہیضے کے لئے:

ہیضے والے کو اس کے پتوں کو جوش کر کے پلانے سے پرانے دست بند ہو جاتے ہیں۔ اس کا پکا پھل ملین ہے اس کی جڑ کی چھال یا کچے پتوں کو جوش کر کے پلانے سے پرانے دست بند ہو جاتے ہیں۔

انار سے امراض معدہ کا علاج

معدے و جگر کی تقویت کے لیے:

میٹھے انار کا رس دو چھٹانک، ترش انار کا رس دو چھٹانک، سیب کا رس ایک پاؤ، لیموں کا رس ایک پاؤ، سبز پودینہ کا رس ایک پاؤ، مصری دو کلو لے کر انہیں ملا کر شربت تیار کریں۔ اس کی خوراک تین تولہ شام کے وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ عجیب و غریب شربت معدہ و جگر کی کمزوری اور جملہ خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ اس سے بھوک بھی بڑھتی ہے اور خاص طور پر ہیضہ کے ایام میں اس کا استعمال بے حد تقویت بخش ہوتا ہے۔

اپھارے کے لیے:

انار کے دانے نکال لیں، ان پر نمک اور کالی مرچ کا سفوف چھڑک کر وقفے وقفے سے ان کا رس چوس لیں۔ اس سے پیٹ کا درد اور اپھارہ فوری دور ہوتے ہیں اور بھوک میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ جنہیں بھوک نہ لگتی ہو، وہ اس دوا کا استعمال کریں۔

بدہضمی کے لیے:

انار کھانے کا بہترین وقت دوپہر کا ہے۔ حکماء کا کہنا ہے کہ اس وقت نمک اور سیاہ مرچ کے ساتھ انار کھانا بدہضمی اور اپھارہ کے لیے مجرب ثابت ہوتا ہے۔ اس کا استعمال اگر اکیس دن لگاتار کیا جائے تو چہرے کی زردی زائل ہو جاتی ہے۔

صفراء کے لیے:

انار کے چودہ تولہ رس میں تین تولہ شکر ملا کر استعمال کرنا مرضِ صفرا کے لیے بہترین ہے۔

یہ مرض کو دستوں میں خارج کر دیتا ہے۔

جوارشِ معدہ و جگر:

آبِ انارِ شیریں و آبِ انارِ ترش ایک ایک کلو، چینی ایک کلو، پودینہ اور گل سرخ ایک ایک ماشہ، بالچھڑ، مصطگی رومی دو دو ماشے، تین تین دانہ الائچی خورد و کلاں، پوست ترنج اور پوست بیرون پستہ دو دو ماشے لیں۔ چینی انار کے رس میں ملا کر پکائیں کہ گاڑھا قوام تیار ہو جائے۔ جبکہ دیگر اشیاء کوٹ کر باریک کر کے اس میں ملا دیں۔ یہ جوارش معدے اور جگر کی بیماریوں میں کام آتی ہے۔ صفراوی مزاج کے لوگ استعمال کر لیں تو انہیں اشتہاء ہو جاتی ہے۔ انہیں یہ جوارش چھ ماشے کی مقدار میں دس تولہ عرق گاؤزبان کے ہمراہ لینی چاہیے۔

انجیر سے امراضِ معدہ کا علاج

پیٹ کے امراض کے لیے:

آپ صبح نہار منہ انجیر کھائیے، اس سے آنتوں میں جو رکاوٹ ہوگی وہ دور ہو جائے گی۔ پیٹ سے ہوا خارج ہو جائے گی اور آرام ملے گا۔ اگر تین دانے انجیر کے ساتھ تین دانے بادام ملا کر کھا لیے جائیں تو پیٹ کے جملہ امراض میں اکسیر ثابت ہوتا ہے۔

پیٹ کے اپھارہ کے لیے:

جن لوگوں کو کھانے کے بعد پیٹ بوجھل بوجھل لگے، گیس کی شکایت لاحق ہو، اپھارہ ہو جائے، انہیں چاہیے کہ وہ ہر کھانے کے بعد تین دانے تازہ انجیر کے کھا لیا کریں۔ اس سے ان کے پیٹ کا کھنچاؤ اور تناؤ کم ہو جائے گا۔ کھانا جلدی اور عمدگی سے ہضم ہوگا، اور ان کی طبیعت بھی ہلکی پھلکی رہے گی۔ نہایت آسان اور مجرب نسخہ ہے۔

قبض کے لیے:

اس مرض میں انجیر بیحد سودمند پائی گئی ہے۔ جن لوگوں کو اس مرض کی شکایت لاحق ہو، وہ باتھ روم میں جا کر بیٹھ جاتے ہوں اور اجابت نہ ہوتی ہو، ادویات کھانے کے باوجود آرام نہ

آتا ہو، ان کو چاہئے کہ وہ پابندی سے انجیر استعمال کیا کریں۔ اس عمل سے ان کی قبض کی شکایت رفتہ رفتہ ختم ہو جائے گی اور طبیعت میں اطمینان ہوگا۔ اپنی طبیعت اور مزاج کے مطابق وہ پانچ سے چھ دانے روزانہ ہر کھانے کے بعد استعمال کر سکتے ہیں۔

انگور سے امراضِ معدہ کا علاج

دائمی قبض کے لیے:

انگور کے رس آدھ کلو میں ایک پاؤ مسبّر ڈال کر پینا دائمی قبض کے لیے عمدہ ہے۔ یاد رکھئے اس کے بعد پانی نہیں پینا چاہئے، کیونکہ قے ہو جاتی ہے۔

قبض و وجع مفاصل کے لیے:

منقیٰ کے پندرہ دانے ایک گلاس پانی میں بھگو دیں، چوبیس گھنٹے بعد اس پانی کو نہار منہ پی لیجئے اور منقیٰ کے بیج نکال کر کھالیں، اس سے قبض کی تکلیف دور ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ جوڑوں کے درد میں بھی افاقہ کرتا ہے۔

قوت ہاضمہ کے لیے:

کشمش دس دانہ، چھوٹی الائچی دو ماشہ، مرچ سیاہ دو تولہ، گوند کیکر تین ماشہ، مغز بادام، مغز پستہ، مغز چلغوزہ، ہر ایک چھ ماشہ، سرکہ انگوری ایک پاؤ لیں۔ سب چیزوں کو باریک پیس کر سرکے میں ملالیں۔ یہ گاڑھی سی چٹنی بن جائے گی۔ اسے سنبھال کر رکھ لیں، ہر خوراک کے ساتھ اس کا استعمال زود ہضم اور فائدہ بخش ثابت ہوتا ہے۔

تبخیر معدہ کے لیے:

انگور کی تازہ کونپلوں کی چٹنی پیس لیں۔ اس میں تین عدد کالی مرچ بھی شامل کر لیں۔ نمک حسب ذائقہ رکھیں۔ اس چٹنی کو چند دن کھانے سے تبخیر معدہ کی شکایت کا ازالہ ہو جاتا ہے اور کھٹے ڈکار بھی آنا بند ہو جاتے ہیں۔

خرابی معدہ کے لیے:

جن لوگوں کا معدہ خراب رہتا ہو، طبیعت بوجھل بوجھل رہے، بار بار کھٹی ڈکاریں آتی ہوں گیس کی شکایت ہو، وہ انگور کے موسم میں دن میں دو بار انگور کھالیں۔ تکلیف کا ازالہ ہو جائے گا۔

بیر سے امراضِ معدہ کا علاج

تبخیر معدہ کے لیے:

تبخیر معدہ کا مرض آج کل بہت عام ہے اور ہمارے ملک کے تقریباً اسی فی صد لوگ اس مرض کا شکار ہیں۔ تمام متقدمین اس بات پر متفق ہیں کہ ترش اور پکے ہوئے بیر تبخیر معدہ کا بہترین علاج ہیں اور دماغ کی طرف بخارات چڑھنے سے روکتے ہیں۔ آدھ پاؤ سے ایک پاؤ تک بیر چند روز مسلسل استعمال کرنا اس مرض کا قلع قمع کر دیتا ہے۔ اگر بیر کا موسم نہ ہو تو بیری کے پتے لے کر ان کا جوشاندہ تیار کریں اور مریض کو اس کا پاشویہ کرائیں۔

کمی اشتہا کے لیے:

بھوک کی کمی بھی ایک عام مرض ہے۔ بھوک لگانے کے لیے اشتہا انگیز ادویات استعمال کی جاتی ہیں لیکن بیر کا پھل قدرتی بھوک لگانے کے لیے مؤثر اور مفید ہے۔ اگر کھانا کھانے سے پہلے اس کا خشک پھل کھایا جائے، تو شدید بھوک لگاتا ہے اور خود بھی جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ مولی کی طرح نہیں کہ دوسری اشیاء کو تو ہضم کرتی ہے مگر خود دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ بیروں کا استعمال زیادہ نہیں کرنا چاہئے، کیونکہ اس سے بدہضمی اور ہیضہ کا اندیشہ ہوتا ہے۔ خزائن الادویہ میں لکھا ہے کہ آدھ پکے بیروں کو نمک، مرچ اور زیرہ لگا کر کھایا جائے تو قوتِ ہاضمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

دستوں کے لیے:

خشک بیر میں قبض پیدا کرنے کی خاص صلاحیت موجود ہوتی ہے لیکن اس کے مقابلے

میں میٹھا اور پکا ہوا بیر کم قابض ہوتا ہے۔شیخ الرئیس بوعلی سینا لکھتے ہیں کہ تازہ اور خشک بیر دونوں ہی لطافت و خشکی پیدا کرتے ہیں۔ بلکہ اس درخت کے پتے، چھال اور پھولوں میں بھی یہی خاصیت پائی جاتی ہے۔جنگلی بیر جن میں ابھی گٹھلی نہ پڑی ہو، خشک کر کے دو تولہ کی مقدار میں استعمال کریں۔ بلغمی اور صفراوی مزاج کے دستوں کو بند کرنے کے لیے بیر کے ستو بے حد مفید اور نفع بخش ثابت ہوتے ہیں۔

قبض کے خاتمے کے لیے:

بیر اگرچہ قابض خاصیت رکھتے ہیں مگر ان کا زیادہ استعمال قبض کشا اثرات کا حامل ہے۔اگر بیروں کا پانی نکال کر چار سے چودہ تولہ تک چینی میں ملا کر پیا جائے، تو معدہ اور آنتوں کے صفراء اور گرمی کو بذریعہ دست خارج کرتا ہے۔اسی طرح سدوں کو پیٹ سے خارج کر کے قبض اور پیٹ درد سے نجات دلاتا ہے۔

ضعفِ امعاء:

بیر اپنی گوناگوں خوبیوں کی وجہ سے ہر جگہ مقبول و معروف ہیں، انتڑیوں کی کمزوری کا مرض لاحق ہو اور اسے رفع کرنا ہو تو مریض پانچ سے دس تولہ کی مقدار میں تازہ بیر پندرہ دنوں تک روزانہ کھائیں۔ان کی انتڑیاں صحیح طور پر اپنے افعال سرانجام دینا شروع کر دیں گی اور ہر طرح کی کمزوری اور درد سے چھٹکارہ حاصل ہوگا۔

آنتوں کے السر کے لیے:

ابھی تک ایلوپیتھک حضرات اس مرض کو صحیح طور پر ختم کرنے میں ناکام ثابت ہوئے ہیں۔اس مرض سے نجات دلاتے دلاتے وہ کئی دوسری بیماریوں کو جنم دیتے ہیں۔حکماء کے خیال کے مطابق اس مرض کا آسان علاج صرف اغذیہ میں ہی پوشیدہ ہے۔اس مرض کے لیے بیر کے ستو آدھ پاؤ کی مقدار میں روزانہ ایک دو بار استعمال کرنا بے حد مفید واکسیر ہے۔

چکوترے سے امراضِ معدہ کا علاج

معدے کے منہ کی جلن کے لیے:

اگر کسی کو معدے کے مقام پر بوجھ یا جلن محسوس ہو تو وہ روزانہ صبح عمر اور طاقت کے لحاظ سے چھٹا چھٹانک سے آدھ کلو تک چکوترے کی پھانکیں (اس کے اوپر والا سفید چھلکا اور گودا دونوں) نمک یا شکر لگا کر کھائے۔ اس طرح چند ہی دن میں اسے یہ تکلیف ہونا بند ہو جائے گی۔

معدے کی گیس کے لیے:

صبح کے وقت اگر چکوترے کو چائے کے ساتھ بطور ناشتہ استعمال کیا جائے تو معدے میں گیس کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

سنگترے سے امراضِ معدہ کا علاج

کمی اشتہاء کے لیے:

اکثر لوگوں کو بھوک بہت کم لگتی ہے، یا بالکل نہیں لگتی، ان کی زبان کا ذائقہ بھی جاتا رہتا ہے۔ حسب ضرورت سنگترے لیں انہیں چھیل کر ان کی قاشیں بنالیں، ان قاشوں پر باریک کی ہوئی سونٹھ چھڑک کر ایک ہفتہ تک متواتر استعمال کریں۔ اس کے مسلسل استعمال سے کھوئی ہوئی بھوک واپس لوٹ آئے گی۔ اس کے علاوہ ان کی حسِ ذائقہ میں بھی اضافہ ہوگا۔ یہ بے حد آسان اور آزمودہ نسخہ ہے۔

قے کے لیے:

اگر کسی شخص کو قے کی شکایت ہو جائے تو اس کے لیے سنگترے کے درخت سے فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔ قدرت نے سنگترے سے وابستہ ہر چیز کو انسانی فوائد کا ذریعہ بنایا ہے۔ شائد آپ کو یہ پڑھ کر حیرت ہوئی ہو گی کہ سنگترے کا درخت بھی اپنے اندر شفائی خصوصیات رکھتا ہے۔ یہ بات بالکل صحیح ہے کہ اس میں بیشتر امراض سے نبٹنے کی صلاحیت موجود ہے۔ قے کے لیے آسان اور مؤثر نسخہ یہ ہے۔ سنگترے کے درخت کی چھال اتار لیں۔ اسے مناسب جگہ پر

رکھ کر خشک کرلیں، اگر یہ خشک حالت میں مل جائے تو بھی بہتر ہے۔ اسے خشک ہونے پر باریک پیس لیں، اس کے سفوف کو سنبھال کر رکھیں۔ یہ سفوف بوقت ضرورت مریض کو وقفے وقفے سے چٹائیں، اس سے فوری طور پر الٹیاں بند ہو جائیں گی۔ اس سفوف کی چٹنی بھی بنائی جاسکتی ہے جو کہ ہاضمہ کو درست کرتی ہے۔

کمزوریٔ معدہ کے لیے:

سنگترے کے پھولوں کا عرق ایسے میں بیحد مفید ہوتا ہے۔ اسے سادہ پانی میں ملا کر صبح و شام پینے سے کافی افاقہ ہوتا ہے۔ اعصابی تھکن اور کھنچاؤ دور ہوتا ہے۔ پیٹ میں گیس جمع نہیں ہوتی۔ اگر کسی کو گیس کی تکلیف ہو تو اس نسخے سے اس کا اخراج ہو جاتا ہے اور جسم ہلکا پھلکا ہو جاتا ہے۔

سیب سے امراضِ معدہ کا علاج

تقویت ہاضمہ کے لیے:

اگر آپ کی بھوک مر گئی ہے اور معدہ میں ہاضمے کی طاقت کم ہو چکی ہے تو اس نسخے کو آزمایئے۔ ایک سیب ترش کا رس نکال لیں، اس سے آٹا گوندھوائیں۔ اس آٹے کی روٹی چند دن استعمال کریں، بھوک میں اس قدر اضافہ ہوگا کہ آپ بے وقت کھانا شروع ہو جائیں گے۔ جن لوگوں کا معدہ بے حد کمزور ہو، انہیں چاہئے کہ وہ ایک سیب بھوبھل میں بھرتہ کرا کے روزانہ کھائیں۔

دیگر:

تازہ سیب کے رس میں سیاہ مرچ، زیرہ اور نمک کا سفوف چھڑک کر پینے سے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے اور معدے کو تقویت ملتی ہے۔

تقویت دل و دماغ کے لیے:

ایک سیر سیب لیں۔ یہ موٹے اور بے عیب ہونے چاہئیں، انہیں کاٹ کر ان کے بیج

نکال لیں اور چھیل کر دھو لیں، پھر کانٹے سے گود لیں اور پہلے سے تیار نمکین پانی میں ڈالتے جائیں تا کہ ہوا سے ان کا رنگ نہ خراب ہو۔ اب ایک کلو چھلے ہوئے سیبوں کے لیے ایک کلو چینی میں چار چھٹانک پانی ڈال کر آگ پر چڑھا دیں، قوام تیار ہونے پر اس میں سیب کی قاشیں ڈال دیں اور بیس منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد انہیں رات بھر پڑا رہنے دیں۔ اگلے روز پھر پکائیں۔ جب خوب گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں۔ چاندی کے ورق لگا کر حسب ضرورت استعمال کریں۔ یہ مربہ مقویٔ قلب اور مقوی دماغ ہے۔

تقویت دل ومعدہ کے لیے:

سیب لے کر صاف کر لیں اور ہلکا پانی کا چھینٹا دے کر انہیں دم پر رکھ دیں۔ دم آنے پر اس میں حسب ضرورت شہد یا چینی ملا کر پکائیں۔ مغز بادام اور پستہ وغیرہ ڈال کر تیار کر لیں۔ حلوۂ سیب تیار ہے، یہ دل کے عارضے میں مفید ہے۔ اس کے علاوہ معدے کے تمام امراض میں اکسیر ہے۔

معدے کی کمزوری کے لیے:

معدے کی کمزوری کی وجہ سے بھوک لگنا بند ہو گئی ہو یا کم لگتی ہو تو ایسی حالت میں مریض کو چاہئے کہ وہ تازہ اور عمدہ سیبوں کے عرق میں کالی مرچ، زیرہ اور نمک ڈال کر پئے۔ چند دن میں ہی اللہ کے حکم سے طبیعت بحال ہو جائے گی۔

سیب کا عصارہ:

معدے و جگر کو مناسب ہے لیکن جلد خراب ہو جاتا ہے۔ سیب کے رس کو اتنا جوش دیں کہ آدھا رہ جائے پھر دھوپ میں رکھ دیں یہ معدے اور گردے کو نافع ہے غشی دور کرتا ہے شہد میں پکا کر چھوڑ دینے سے مدتوں خراب نہیں ہوتا۔ ایک ترکیب یہ بھی ہے کہ میٹھے سیب کا رس حسب ضروت لے کر جوش دیں، جب چوتھائی حصہ رہ جائے تو نصف وزن شہر ملائیں اور خوب پکائیں قوام گاڑھا ہونے پر اتار کر سرد کر لیں۔ اسے سیب کا عصارہ کہتے ہیں۔ اس کی خوراک چھ ماشے سے ایک تولہ تک استعمال کریں۔ جگر اور معدے کو تقویت دیتا ہے اور غشی دور کرتا ہے۔

قے کے لیے:

کچے سیب کا پانی نچوڑ کر قدرے نمک ملا کر پلائیں، اسی وقت قے بند ہو کر مریض کو شفا حاصل ہوتی ہے۔

شہتوت سے امراضِ معدہ کا علاج

معدے کی اصلاح کے لیے:

سیاہ شہتوت فلیں، جو ابھی مکمل پکے ہوئے نہ ہوں، انہیں کسی سایہ دار جگہ پر رکھ کر خشک کر لیں۔ جب اچھی طرح خشک ہو جائیں تو انہیں باریک پیس لیں، حسب ضرورت تین گرام سے چھ گرام تک یہ سفوف پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ اسے آپ عرقِ گلاب کے ساتھ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ معدے کو تقویت بخشتا ہے اور اس کے افعال کو درست کرتا ہے۔ اچھے حکماء اس سفوف کا استعمال بیحد احتیاط سے کرتے ہیں۔

معدے کی کمزوری کے لیے:

معدے اور آنتوں میں اگر کمزوری پیدا ہو جائے تو پیٹ کا سارا نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔ وقتاً فوقتاً پیٹ میں مروڑ اٹھتے ہیں، بار بار کھٹے ڈکار آتے ہیں اور پھر اکثر دست لگ جاتے ہیں۔ اس کمزوری پر قابو پانے کے لیے شہتوتِ سیاہ لاجواب فائدہ رکھتے ہیں۔ اس کے گیارہ دانے صبح، دوپہر اور شام کو کھلانے سے مرض کم ہو کر ختم ہو جاتا ہے اور کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

قوتِ ہاضمہ کے لئے:

شربت شہتوت اور سفوف پیپل ملا کر پلانے سے ہاضمہ قوی ہوتا ہے۔

آڑو سے امراضِ معدہ کا علاج

معدے کی تیزابیت کے لیے:

جن لوگوں کے معدے میں تیزابیت رہتی ہو، وہ اس موسم میں اس پھل سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔کھانے سے ایک دو گھنٹے قبل دو آڑو کھا لیے جائیں تو معدے کی تیزابیت دور ہوجاتی ہے،اس سے معدے کی گرمی بھی دور ہوجاتی ہے اور اشتہاء بڑھ جاتی ہے۔اس مرض کے خاتمے کے لیے چند دن تک اس پھل کا استعمال جاری رکھیں۔

دائمی قبض کے لیے:

دائمی قبض جسم کو سکھا دیتی ہے، بھوک لگنا بند ہو جاتی ہے، ہر وقت پیٹ میں اپھارہ ہوتا ہے،مروڑ اُٹھتے رہتے ہیں،ایسے میں اگر اس پھل کے مغز کا روغن تین چھوٹے چمچے تک حسب برداشت پی لیا جائے تو یہ مرض چند دن کے بعد دم توڑنے لگتا ہے۔آڑو کھانے سے صالح خون بنتا ہے اور یہ جسم میں موجود زہریلے مادوں کو باہر نکالتا ہے۔

کینو سے امراضِ معدہ کا علاج

اسہالِ ہاضمہ کے لیے:

ایک سالم کینو لے کر اسے بغیر چھیلے یا کاٹے کسی محفوظ جگہ پر رکھ دیں، جب گل سڑ کر سوکھ جائے تو اسے پانی میں خوب پیس کر اس کی چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔بوقت ضرورت اس کی دس گولیوں تک کی مقدار حسب خواہش کھلائیں۔متلی ، قے اور اسہال کے لیے بہت نافع و مجرب ہے۔

ہاضمہ کی کمزوری کے لیے:

انسانی صحت کے لئے معدہ کی درستی اشد ضروری ہوتی ہے۔اس میں خرابی ہاضمے کی کمزوری یا خرابی کا باعث بنتی ہے۔ذیل میں اس کی درستی کے لیے ایک جوشاندہ پیش ہے جو کہ

ضعف معدہ اور ہاضمے کیلئے بے حد مفید ہے۔ حسب منشاء کینو لے کر ان کا جوشاندہ تیار کریں پھر ان میں کالا نمک اور سونٹھ چھڑک کر اسے پئیں۔ چند روز پلانے سے افاقہ ہو جائے گا۔

بھوک و بدہضمی کے لیے:

عام طور پر کچھ لوگوں کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ بھوک کھل کر نہیں لگتی اور وہ زبردستی کھانا کھانے پر مجبور ہوتے ہیں، وہ جو کچھ کھاتے ہیں وہ صحیح طریقے سے ہضم نہیں ہو پاتا اور سینے پر بوجھ سا رہتا ہے۔ سارا دن کھٹی ڈکاریں ان کی جان کو پریشان کیے رکھتی ہیں۔ انہیں چاہئے کہ وہ تھوڑی سی سونٹھ پیس کر رکھ لیں۔ پانچ کالی مرچیں پسی ہوئی میں ایک چمچی سونٹھ ملا لیں اور کینو چھیل کر ان کی پھانکوں پر چھڑک کر کھائیں۔ ایک ہفتے کے مسلسل استعمال سے ان کی یہ تکلیف دور ہو جائے گی۔

کھجور سے امراضِ معدہ کا علاج

گرمی معدہ کے لئے:

کھجور کی گٹھلی ایک سے تین عدد لے کر انہیں پانی یا سونف کے عرق میں گھسا گھسا کر چٹانے سے بدہضمی دور ہو جاتی ہے اور معدہ میں گرمی کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔ اسی طرح جلی ہوئی گٹھلی کا سفوف زخم پر چھڑکنے سے خون نکلنا بند ہو جاتا ہے۔

تبخیر معدہ کے لیے:

گیس اور تبخیر معدہ میں مبتلا لوگ حسب برداشت تین سے سات چھوہارے تھوڑے سے پانی میں ڈال رات بھر کھلی جگہ پر رکھ دیں۔ صبح اُٹھ کر انہیں کھالیا کریں اور ان کا پانی بعد میں پی لیں۔ اس کے بعد ہلکا پھلکا ناشتہ کریں۔ ان کے معدے کی اصلاح ہو جائے گی۔

بواسیر کے لیے:

کھجور کی گٹھلیوں کو آگ میں ڈال کر اس کی دھونی دینے سے بواسیر کے مسے خشک ہو جاتے ہیں۔ انہیں بھون کر کافی کی صورت میں بھی پلایا جاتا ہے۔

دائمی قبض کے لیے:

اس مرض کی شکایت رکھنے والے افراد کے لیے یہ نسخہ ہے کہ وہ صبح ناشتے کے طور پر تین سے گیارہ دانے کھجور کھا کر پانی یا چائے پی لیا کریں، اس سے ان کی قبض رفع ہو جائے گی۔

کیلے سے امراضِ معدہ کا علاج

معدے کی جلن کے لیے:

اگر کسی کو معدے کی جلن ہوتی ہو تو اسے چاہئے کہ وہ کیلے کے تنے کا رس نچوڑ کر تازہ پئے۔ یہ آسان مگر مجرب نسخہ ہے۔

شدید بدہضمی کے لیے:

کیلے کے دو حصے گودے کو خوب پتلا کر لیا جائے۔ اس میں ایک حصہ بالائی عمدہ ڈال کر اسے اچھی طرح پھینٹ لیں۔ جب اچھی طرح حل ہو جائے تو اس میں ایک انڈہ ملا کر اسے بھی پھینٹ لیں۔ اسے شدید بدہضمی کی حالت میں دو مرتبہ لیں اس سے زائد نہ لیں کیونکہ آپ کا معدہ اسے فوری طور پر ہضم کرنے صلاحیت نہیں رکھتا ہوگا۔

ضعف ہاضمہ کے لئے:

ہرے کچے کیلے کو دودھ میں سکھا کر اور پیس کر اس کے آٹے کی روٹی بنا کر ضعف ہاضمہ والے کو کھلانے سے اس کے نفخ نہیں ہوتا اور نہ کھٹی ڈکاریں آتی ہیں۔

ہیضہ و پیاس کے لئے:

ہیضہ میں پیاس دور کرنے کے لیے تنے کا رس پلاتے ہیں اور اس سے کلیاں کراتے ہیں کیلا بدن کو مضبوط کرتا ہے۔ اس میں لوہے کی کافی مقدار ہے۔

لیموں سے امراضِ معدہ کا علاج

معدے کی گرمی کے لیے:

معدے کی گرمی سے اکثر بھوک میں کمی اور آنکھوں کے گرد ہالے پڑ جاتے ہیں، اس کے لیے دن میں دو سے تین بار دو تولے عرقِ لیموں آب آمیز سے لینے سے معدے کی حرارت رفع ہو جاتی ہے۔ یہ نسخہ صفراوی مزاج کے لوگوں کے لیے اکسیر ہے۔

مرغن غذا کے ہاضمے کے لیے:

مرغن غذا کھانے کے بعد اگر پودینے کے چند پتے چائے میں ڈال کر پکائی جائے اور اس میں آدھا لیموں کا رس شامل کر کے پی جائے تو نہ صرف کھانا فوری ہضم ہو جاتا ہے بلکہ کھانے کی فاضل چربی جسم کا حصہ نہیں بنتی اور ہاضمہ بھی درست رہتا ہے۔

قوتِ ہاضمہ کے لیے:

سمندری سفر یا ہوائی سفر میں جن اصحاب کا جی متلاتا ہو اور قے آتی ہو وہ لیموں اپنے پاس ضرور رکھیں کیونکہ اس کے چاٹنے سے ہر قسم کی متلی ختم ہو جاتی ہے۔ بلڈ پریشر کی تکلیف میں لیموں پر نمک کے بجائے چینی چھڑک کر استعمال کریں۔ لیموں کے چند قتلے دھوپ میں رکھ کر سکھا لیں۔ جب اطمینان ہو جائے کہ سوکھ چکے ہیں تو انہیں باریک پیس لیں۔ اس میں دوگنی چینی ملا لیں، جو اصحاب چینی کے بجائے نمک ملانا چاہیں ملا سکتے ہیں، یہ سب یکجان کر لیں۔ یہ ایک عمدہ ہاضم سفوف ہے، کھانے کے بعد تین ماشہ سفوف پانی کے ہمراہ استعمال کرنے سے کھانا ہضم ہو جاتا ہے اور معدے کو بھی طاقت ملتی ہے۔ یہ چورن ان لوگوں کے لیے بے حد مفید ہے جو اکثر بدہضمی کے باعث قبض کا شکار رہتے ہیں۔

کمی اشتہاء کے لیے:

دیسی اجوائن صاف کر کے شیشے کے پیالے میں ڈالیں، اس میں لیموں کا رس اس قدر ڈالیں کہ اس کی سطح اجوائن سے ایک انچ اوپر ہو جائے۔ اسے ململ کے کپڑے سے ڈھانک کر

کسی سایہ دار جگہ پر رکھ دیں۔ دن میں اسے ایک دو بار ہلا دیا کریں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اس میں اسی قدر لیموں کا رس اور ڈال دیں۔ اس عمل کو سات بار کیجئے۔ جب ساتویں دفعہ رس خشک ہو جائے تو اسے باریک پیس کر کسی شیشی میں سنبھال دیں۔ یہ ہاضمہ کے لیے شافی اور عمدہ شے ہے۔ کھانے کے بعد اسے ایک چٹکی استعمال کریں۔ پرانے سے پرانے کمی اشتہاء کے مرض کو اکھاڑ دیتا ہے۔

ہیضے کے لیے:

موسم برسات میں اکثر خوراک کی بے اعتدالی سے ہیضے کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ ایسے میں لیموں کا استعمال بہترین ثابت ہوتا ہے۔ کاغذی لیموں کے تازہ رس میں مویز منقی تر کر کے رکھیں۔ پھر ایک گھنٹہ کے بعد مویز منقی کو نکال کر کھالیں۔ اس کے بعد لیموں کا رس جو بچ گیا ہو، پی لیں۔ دو تین خوراکوں سے ہی شفا حاصل ہو جائے گی۔

بدہضمی کے لیے:

یہ ننھا سا پھل اس مرض کے لیے بہت عمدہ اور تاثیر آور ہے۔ ہر طرح کی بدہضمی کو یہ آناً فاناً ٹھیک کر دیتا ہے۔ کسی بھی چیز سے ہونے والی بدہضمی کے لیے لیموں کا رس سادہ پانی میں شامل کر کے پی لیں۔ اس میں نمک یا شکر ملانے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس کا استعمال دن میں دو تین بار کریں اس دوران کسی قسم کی غذا نہ کھائیں۔

دردِ شکم کے لیے:

اگر کسی وجہ سے پیٹ میں شدید درد محسوس ہو یا مروڑ اٹھنے لگیں تو کھانے کا نمک تین اونس لیں، اس میں اجوائن کا سفوف ایک تولہ، زیرہ سفید (پسا ہوا سفوف) ایک تولہ، چینی تین تولہ شامل کر دیں۔ ان کو یکجان کرنے کے بعد اس میں آدھے لیموں کا رس شامل کریں۔ اسے کسی شے پر رگڑ کر ملا دیں۔ اسے حسب ضرورت استعمال کریں۔ پیٹ درد میں فوری طور پر افاقہ ہو جائے گا۔

ریاح کے لیے:

ریاحی تکلیف کے لیے آدھا لیموں کا ٹکڑا کاٹ لیں۔ اس کا رس نکال کر اس میں آدھ چمچ اجوائن ملائیں۔ اسے تھوڑی دیر بعد چاٹیں۔ اس طرح تکلیف رفع ہو جاتی ہے، اگر ہری ہلدی مل جائے تو اسے ادرک کے لچھوں کی طرح باریک باریک کاٹ لیجئے۔ اس پر لیموں کا رس، حسب ذائقہ نمک اور کالی مرچ چھڑک کر ہر کھانے کے ہمراہ استعمال کیجئے۔ اس طرح ریاح نہیں بنے گی۔ وبائی دنوں میں یہ نسخہ ہیضہ کی تکلیف سے محفوظ رکھتا ہے۔

تیزابیت کے لیے:

سینے کی جلن، کمر درد، پیشاب جل کر آنے اور جسم میں یورک ایسڈ کے بڑھ جانے سے انسان کا جسم تیزابیت کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسے میں صبح وشام لیموں کا سادہ رس پینا مفید ہے۔

نارنگی سے امراضِ معدہ کا علاج

سوءِ ہاضمہ کے لیے:

نارنگی کا تازہ رس ایک حصہ لیں، اسے ٹھنڈے دودھ دو حصے میں ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں۔ یہ شربت روزانہ پینے سے بھوک کی کمی کی شکایت رفع ہوتی ہے اور جسم کی نشوونما دوبارہ سے شروع ہو جاتی ہے۔ اس شربت میں یہ خاصیت موجود ہے کہ یہ تحلیل کرنے والے امراض سے نجات دیتا ہے۔

بدہضمی کے لیے:

نارنگی کا چھلکا اور پودینہ خشک چھ چھ ماشہ لیں انہیں ایک پیالی پانی میں چرمر کر کے ڈال دیں اور دھیمی آنچ پر پکائیں۔ ایک جوش آنے پر اس میں مصری یا چینی حسب ذائقہ ڈال دیں، اسے نیم گرم پینے سے بدہضمی اور پیٹ کا درد جاتا رہتا ہے۔

ناشپاتی سے امراضِ معدہ کا علاج

صفراوی بدہضمی کے لئے:

ناشپاتی کے رس میں پیپل کا سفوف چھڑک کر کھانے سے صفراوی بدہضمی دور ہوتی ہے۔

کمی اشتہاء کے لئے:

ناشپاتی میں سینددھا نمک کالی مرچ زیرہ بریاں کا سفوف چھڑک کر چاٹنے سے کھانے کی طرف سے بے رغبتی جاتی رہتی ہے۔

متفرق پھلوں سے امراضِ معدہ کا علاج

پپیتا ہاضمے کے لئے:

اگر کسی کے ہاں پُرتکلف دعوت کے بعد بہت زیادہ کھانا کھانے کے باعث آپ کے پیٹ میں بھاری پن یا طبیعت میں گرانی محسوس ہو تو کسی ہاضمے دار چورن کے بجائے ہمیشہ پپیتے کا استعمال کیجئے۔ اس سے آپ کی صحت اور جسمانی نظام دونوں تندرست رہیں گے۔

تربوز ہاضمہ کے لیے:

غذا کے ہضم ہونے میں خرابی پیدا ہو جائے تو اس نسخہ کو آزمائیے۔ سیاہ مرچ، سفید زیرہ اور نمک ہم وزن لے کر باہم پیس کر ملالیں، تازہ تربوز کاٹیں اور اس پر یہ مصالحہ چھڑک کر کھائیں، اس سے آپ کا ہاضمہ درست ہوگا اور غذا وقت مقررہ پر ہضم ہوگی۔ اگر اس کے بعد تھوڑا سا نمک بھی چاٹ لیا جائے تو یہ اکسیر ثابت ہوگا۔

کھانا کھاتے ہی قے ہونے کے لیے:

اگر کھانا کھانے کے بعد کلیجہ جلنے لگے اور قے ہو جائے، قے میں کھانا زرد رنگ کا نکلے، تو اس کے لیے تربوز اکسیر شے ہے۔ ایسے میں تربوز کے پانی بیس تولہ میں قدرے مصری ملا کر

پی لیا کریں، اس سے معدہ کی اصلاح ہوتی ہے اور کھانا ہضم ہوتا ہے، قے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔تاہم اس پر نمک، کالی مرچ اور سیاہ زیرہ چھڑک کر کھانے سے نہ صرف اس کی لذت میں اضافہ ہوتا ہے، بلکہ یہ ہاضم معدہ کی ایک بہترین خوراک بن جاتی ہے۔اس کے کھاتے ہی ڈکار آنے لگتے ہیں اور بھوک چمک اُٹھتی ہے۔

السر و تیزابیت کے لیے:

زخم معدہ، السر، چھوٹی آنت کا السر، معدے کی تیزابیت اور ڈھیلا پن میں جاپانی پھل کا استعمال بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔

معدے کی کمزوری کے لیے:

معدے کی خرابی سے تمام جسم کا نظام بگڑ جاتا ہے،معدے اور آنتوں کی کمزوری دور کرنے کے لیے ایک پاؤ مصبر جامن کا سرکہ لیں،اس میں تین پاؤ شکر ملائیں،اس قوام کو بوقت ضرورت اسکنجبین بنا کر صبح و شام استعمال کریں۔

قے کی زیادتی کے لیے:

چھ ماشے سے ڈیڑھ تولہ تک جامن کے پتے حاصل کریں۔اس میں تین ماشے سے چھ ماشے تک کیور کچری ملا کر تین پاؤ پانی میں تین بار جوش دے کر چھان لیں۔اس پانی کو قدرے نیم گرم شکر یا شہد کے ساتھ استعمال کریں۔قے آنا بند ہو جائے گی۔

معدہ کے بھاری پن کیلئے:

معدہ بھاری لگے، گیس زیادہ بنتی ہو، غذا کی نالی میں جلن ہو، تو آپ اس کا علاج خوبانی سے کر سکتے ہیں۔اس کے لیے سات تا گیارہ خشک خوبانیاں صبح نہار منہ چبا چبا کر کھا لیجئے، اس کے بعد چاٹی کی لسی ایک گلاس پی لیجئے۔آٹھ دس دن تک یہ معمول جاری رکھیے۔اس سے آپ کی یہ تکلیف دور ہو جائے گی۔خوبانی کا یہ سادہ ناشتہ دیگر عوارض کو بھی درست کرتا ہے۔

شریفہ ہاضمہ کے لئے:

اس کا گودا علیحدہ کر کے اس میں تھوڑی سی مصری اور گلاب تھوڑی سی بادیان اور ہیل خورد اضافہ کرلیں تو ذائقہ دار ہونے کے ساتھ ساتھ زوداثر بھی ہو جاتی ہے بعض مزاجوں میں اس کے کھانے سے نرخرے میں خراش پڑ جاتی ہے۔

فالسہ غذائی نالی کے زخم کے لیے:

اکثر و بیشتر غذا کی بے ترتیبی سے معدے کے منہ پر زخم ہو جاتا ہے۔ اس سے کھانے پینے میں کافی تکلیف ہوتی ہے۔ درد کی شدت سے لوگ بلبلا اٹھتے ہیں۔ ایسے میں ایک پاؤ فالسہ پختہ لیں۔ اس کا رس صاف ہاتھوں سے نچوڑ کر الگ نکال لیں۔ اسے مزید صاف کرنے کے لیے آپ ململ کے کپڑے سے اسے چھان سکتے ہیں۔ اس میں تین پاؤ شکر سفید ملا کر اس کو دھیمی آنچ پر چڑھا دیں جب قوام سا بن جائے تو اتار کر ٹھنڈا کرلیں۔ اس قوام کو کھانے کے بعد دو چمچے چٹائیں۔ اس سے آپ کا ہاضمہ درست ہوگا اور طبیعت کا متلانا دور ہو جائے گا۔ معدے کا بوجھل رہنا اور اس کے زخم کو افاقہ ہوگا۔

کھٹا گیس و اپھارہ کے لیے:

اس مرض میں مبتلا لوگ کھٹے کا تازہ رس ایک چھٹانک لے کر اس میں کالی مرچ، سفید زیرہ اور اجوائن دیسی ہم وزن پسی ہوئی حسب ذائقہ ڈال کر صبح و شام پئیں، دو دن میں ہی فائدہ ہوگا۔

گرما آنت کی سوزش کے لیے:

اکثر و بیشتر بازاری کھانوں کے باعث آنتوں میں جلن اور سوزش کی تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ جس سے بار بار رفع حاجت کی طلب ہوتی ہے اور اکثر پیچش لگ جاتے ہیں۔ بڑی آنت میں سوزش کی بدولت رفع حاجت کرنے میں بڑی تنگی ہوتی ہے۔ اکثر لوگ تو اس مرض کی تکلیف سے ڈکرانے لگتے ہیں۔ ایسے میں اگر ان اصحاب کو مناسب دوا کے ہمراہ گرما کھلایا جائے تو مرض جلد رفع ہو جاتا ہے۔ اسی طرح معدے کے السر میں بھی گرما انہی فوائد کا حامل ہے۔

ناریل ہاضمہ کے لیے:

ناریل کا کھوپرا اگر پرانا ہو جائے تو اس میں تلخی آجاتی ہے اور اس کا رنگ براؤن ہو جاتا ہے۔اس لیے کھوپرا خریدتے وقت سفید رنگ والا کھوپرا ہی خریدیں۔اسے گھروں میں پیس کر سفوف بنا کر رکھا جاتا ہے،اگر اس سفوف کو بھون کر اس میں تھوڑا سا ثابت دھنیا اور چھوٹی الائچی ملا دی جائے تو یہ عمدہ چورن بن جاتا ہے جو کہ ہاضمہ کے لیے بیحد مفید ہے۔اس سے منہ میں بدبو نہیں آتی ہے۔پان کھانے والوں کے منہ میں چونے سے زخم ہو جائے تو تھوڑا سا کھوپرا چبانے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

اجوائن سے امراضِ معدہ کا علاج

1۔ اجوائن کے دانے نکال کر باریک پیس لیں ، انہیں آدھ گلاس پانی میں ڈال کر ساتھ حسب ذائقہ نمک کے اچھی طرح ملا کر پئیں، اس سے معدے کی اصلاح ہوتی ہے اور جگر کو تقویت ملتی ہے۔اس سے معدے کے درد میں بھی افاقہ ہوتا ہے۔

2۔ جو لوگ ایک عرصہ سے منشیات کے عادی ہوں، خاص طور پر افیم کھاتے ہوں یا چرس پینے کی لت پڑ گئی ہو، وہ اگر اجوائن کا باقاعدہ استعمال کریں تو وہ ان منشیات سے جان چھڑا سکتے ہیں، اس کے علاوہ ان کے جسم پر جو بد اثرات پڑ چکے ہیں اجوائن انہیں بھی دور کرنے کی خاصیت رکھتی ہے۔

3۔ اجوائن کا عرق نکلوا کر محفوظ رکھیں، یہ بے حد کارآمد چیز ہے، معدے و جگر کے امراض میں اکسیر کا کام کرتا ہے اور بدہضمی اور جگر کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔اس کے عرق میں ریاحی دردوں کو ختم کرنے کی خاصیت بھی پائی جاتی ہے۔

4۔ اجوائن ایک پاؤ لے کر صاف کر لیں اور باریک پیس لیں۔ پھر اس میں نمک سیاہ پانچ تولہ، خوب پیس کر شامل کریں، ان دونوں کو باہم اچھی طرح ملا کر اسے کسی شیشے کے برتن میں ڈال دیں، اس کے بعد اس میں لیموں کاغذی تازہ کا رس اس قدر ڈالیں کہ اجوائن و نمک سیاہ کا سفوف اس میں مکمل طور پر ڈوب جائے۔اسے کسی سایہ دار جگہ پر رکھ دیں۔ کچھ دن میں لیموں کا رس بالکل خشک ہو جائے گا، اس میں دوبارہ اسی مقدار

میں رس ڈال کر ایک بار پھر اسے خشک ہونے دیں غرضیکہ یہ عمل چھ بار دوہرائیں، جب چھٹی بار لیموں کا رس اس سفوف میں جذب ہو جائے تو خشک کر کے اسے ایک بار پھر پیس لیں، لیموں کا رس جب بھی ڈالیں، اسے کسی لکڑی کے چمچے سے ضرور ہلا دیا کریں۔ اگر ممکن ہو تو روزانہ دو مرتبہ اس میں چمچہ چلایا کریں۔ اسے باریک پیس کر اس کا سفوف کسی خشک شیشی میں ڈال کر محفوظ کر لیں۔ اس کی خوراک ایک ماشہ ہے۔ یہ پیٹ درد، اپھارہ، گیس و بدہضمی میں موثر و مفید دوا ہے۔ جب بھی تکلیف لاحق ہو، یہ سفوف ایک تولہ کی مقدار میں سادہ پانی کے ساتھ کھا لیا کریں۔ اگر اسے ہر کھانے کے بعد ایک چٹکی کھا لیا جائے تو یہ کھانا ہضم ہونے میں مدد دیتی ہے اور پیٹ میں جملہ امراض کو پیدا ہی نہیں ہونے دیتی۔ اس کے کھانے سے بھوک میں اضافہ ہوگا اور ثقیل غذا بھی کھائی جا سکی گی۔

5۔ اجوائن حنظل میں بھی بنائی جاتی ہے، جسے عرف عام میں ''تمہ'' کہا جاتا ہے۔ یہ ذائقے میں بے انتہا کڑوا ہوتا ہے۔ تمے کے اوپر کی طرف سے گول ٹکڑا کاٹ کر چھری کی مدد سے اس کا گودا نکال لیں، اس کے بیج صاف کر کے پھینک دیں، اس خالی خول میں نکالا ہوا گودا، اجوائن اور نمک سیاہ بھر کر اس کے اوپر والا کٹا ہوا ٹکڑا رکھ کو اسے بند کر دیں۔ اس گودے کو اسی خول کے اند خشک ہونے دیں، جب اچھی طرح خشک ہو جائے تو اسے نکال کر پیس لیں۔ یہ دوا تیار ہے، اگر یہ زیادہ مقدار میں بنانا مقصود ہو تو سیر بھر گودے میں ایک پاؤ اجوائن، ایک چھٹانک نمک سیاہ، مل کر خشک کر لیں، جب اچھی طرح خشک ہو جائے تو اسے پیس لیں۔ یہ دوا بھوک کی کمی کو دور کرتی ہے، قبض کو مٹاتی ہے، پیٹ کے درد میں فوری افاقہ کرتی ہے، ایسے میں دو ماشہ پانی کے ہمراہ کھانا مفید ہوتا ہے۔ جوڑوں کے درد کو رفع کرتی ہے، ایسے میں دوا کے ہمراہ اجوائن کے تیل سے مالش کرنا بھی مفید رہتا ہے۔

6۔ اگر معدہ کمزور ہو تو دیسی اجوائن دو ماشے اور ایک ماشہ سونٹھ لے کر پیس کر پانی کے ساتھ پھانکنا مفید رہتا ہے اگر اس کی مزید خاصیت کو ابھارنا ہو تو اجوائن اور سونٹھ کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیں رات بھر کھلی چاندنی میں رکھیں، صبح اٹھ کر اسے کسی برتن میں گھوٹ کر

چٹکی بھر نمک ڈال کر پی لیں، چار سے چھ ہفتوں میں معدے کی کمزوری پوری طرح دور ہو جائے گی اور خوب بھوک بھی لگے گی۔ اس سے جگر کی بھی اصلاح ہوتی ہے۔

متفرق غذاؤں سے امراضِ معدہ کا علاج

پیچش کا کامیاب علاج:

تخم کنوچہ کو بریاں کر کے باریک پیس لیں۔ اس میں نصف ہم وزن چینی ملا لیں۔ چھ ماشہ روز صبح و شام اس کا استعمال کریں۔ پیچش کا کامیاب علاج ہے۔

دیگر:

چھوٹی چھوٹی ہڑ ریاہ لیں اور ان پر گھی لگا دیں، تب انہیں یوں بھونیں کہ وہ کچی نہ رہیں اور نہ وہ ملنے پائیں پھر انہیں باریک پیس کر رکھ لیں تھوڑے سے دہی یا مکھن کے ہمراہ چار ماشے استعمال کریں۔ پیچش کا خاتمہ ہو جائے گا۔

دیگر:

اسپغول اسہال کے لئے: اسپغول کو بریاں کر کے چھ ماشہ پانی کے ہمراہ کھائیں۔ اسہال بند ہو جائیں گے۔

اسہال یا دست کے لیے:

اگر کسی کو پتلے دستوں کی تکلیف لاحق ہو تو وہ اس نسخہ کو استعمال کرے۔ شیشم کے درخت سے تازہ دس بارہ پتے اتار کر ایک پیالی میں ڈال کر، اس میں لبالب پانی ڈال دیں اس کے بعد اسے دھیمی آنچ پر پکائیں، ایک دو جوش آنے پر اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر اس میں ایک سنگترے کا رس تازہ شامل کریں اور دن میں دو مرتبہ پئیں، اس طرح پہلے دن میں ہی افاقہ ہو جاتا ہے۔

دستوں کے لیے:

جب گرمی کی شدت سے دست آنے لگیں اور طبیعت نہ سنبھلے تو ایسے میں سادہ تربوز کا کھانا اکسیر نتائج کا حامل ہے۔ دورانِ مرض تربوز کے علاوہ اور کچھ نہ کھایا جائے، اس کے پانی کے ہمراہ الکوفی ایک یا دو ماشہ لی جاسکتی ہے۔ اس سے فوری طور پر دستوں میں کمی واقع ہوگی اور پاخانہ میں سختی عود آئے گی، اس کے علاوہ ہاضمہ بھی ٹھیک ہو جائے گا۔

قبض کا علاج:

قبض کو اطباء نے ام الامراض کہا ہے۔ قبض پیدا ہونے سے معدہ اور انتڑیوں میں خرابی پیدا ہوتی ہے جس سے بے شمار امراض جنم لیتے ہیں اس لئے صحت مند رہنے کے لئے قبض سے چھٹکارا بے حد ضروری ہے۔ پتوں والی سبزیاں، کچی سبزیاں، انجیر، دودھ ساگ اور پھل ومیوے مثلاً منقہ، انگور، ناشپاتی، آم، کدو، پالک اور سیب کے استعمال سے انتڑیوں میں طاقت پیدا ہوتی ہے اور وہ ضرورت کے مطابق حرکت کرتی ہیں اور اس طرح خود بخود کوئی دوا کھائے بغیر قبض دور ہو جاتی ہے۔ رات سونے سے پہلے بغیر بیج کے منقہ کھانے اور ایک یا دو عدد مربہ ہرڑ کھانے سے صبح لازماً کھل کر پاخانہ آجاتا ہے۔ پانی میں منقہ بھگو دیں اور اس کے بیج نکال کر کھائیں اور وہ پانی جس میں منقہ بھگو یا گیا ہو وہ بھی پی لیں اس سے پاخانہ کھل کر آجائے گا۔ اور انتڑیوں کو تقویت حاصل ہوگی، انجیر خشک بھگو کر کھالینے سے بھی قبض دور ہو جاتی ہے۔ رات سونے سے پہلے ایک تولہ اسپغول کھالینے سے قبض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

انتڑیوں کی تقویت کیلئے:

رات سونے سے پہلے بغیر بیج کے منقہ کھانے اور ایک یا دو عدد مربہ ہرڑ کھانے سے صبح لازماً کھل کر پاخانہ آجاتا ہے۔ پانی میں منقیٰ بھگو دیں اور اس کے بیج نکال کر کھائیں اور وہ پانی جس میں منقیٰ بھگو یا گیا ہو، وہ بھی پی لیں۔ اس سے پاخانہ کھل کر آجائے گا اور انتڑیوں کو تقویت حاصل ہوگی۔

دائمی قبض کے لئے:

مسواک کے مسلسل استعمال یا ہر صبح ایک دو میل پیدل چلنے سے دائمی قبض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

بواسیر کے لیے:

یہ وہ بیماری ہے جس میں ایک تجزیے کے مطابق اسی فیصد لوگ مبتلا ہیں۔اس کے لیے ذیل میں ایک بے نظیر نسخہ پیش ہے جو کہ بڑے حکماء کا آزمودہ ہے۔یہ نہ صرف بنانے میں آسان ہے بلکہ نہایت ارزاں ہے۔اس کے نتائج بھی بیحد تسلی بخش ہیں، ایک بڑا سا پختہ تربوز لیں۔اس کے اوپر ایک چوکور شگاف لگائیں۔اس میں ایک تولہ مجیٹھ اور دس تولہ مصری کوزہ عمدہ یا بیکاری ہر دو کو نہایت باریک پیس کر اس میں ڈال کر اسے اوپر سے دوبارہ بند کر دیں۔اسے کسی سایہ دار جگہ پر رکھ دیں پندرہ دن بعد اسے کاٹیں اور اس کے گودے کو ململ کے صاف کپڑے میں ڈال کر اس کا عرق نکال لیں۔اس رس کو کسی شیشے کے مرتبان میں ڈال کر محفوظ کر لیں۔اس تمام عرق کو مریض کو سات دن میں پلا دیں۔اس سے مرض بواسیر سے جان چھوٹ جائے گی۔اس دوران مریض کو گرم اشیاء خصوصاً سرخ و کالی مرچ ،لہسن، گڑ، بینگن وغیرہ سے پرہیز کرایا جائے ،غذا میں مونگ کی دال ،نرم پھلکا، دودھ، اور گھی کا کثرت سے استعمال کرائیں۔

پیچش کا کامیاب علاج:

تخم کنوچہ کو بریاں کر کے باریک پیس لیں۔اس میں نصف ہم وزن چینی ملا لیں چھ ماشہ روز صبح وشام اس کا استعمال کریں۔پیچش کا کامیاب علاج ہے۔

پیچش کے لئے:

چھوٹی چھوٹی ہڑ سیاہ لیں اور ان پر گھی لگا دیں تب انہیں یوں بھونیں کہ وہ کچی نہ رہیں اور نہ وہ ملنے پائیں پھر انہیں باریک پیس کر رکھ لیں۔ضرورت پڑنے پر تھوڑے سے دہی یا

مکھن کے ہمراہ چار ماشے کی مقدار میں استعمال کریں۔ پیچش کا خاتمہ ہو جائے گا۔

دستوں اور پیچش کی بندش کیلئے:

لیموں کا رس نکالنے کے بعد ان کے بیج محفوظ کرلیں۔ چار سے پانچ عدد لیموں کے بیج اچھی طرح پیس کر پانی کے ساتھ پھانک لیں۔ پیچش اور دستوں کی بندش کیلئے آزمودہ نسخہ ہے۔

دردِ شکم کے لئے:

ذرا سا گڑ لیجئے اور چند مرچوں کے بیج نکال لیجئے اور اُنہیں یکجا کر کے تین چار حصوں میں نگل لیجئے۔ کچھ ہی دیر بعد آپ خود کو مکمل صحت مند پائیں گے۔ ذرا سا نمک کھائیے اور اوپر سے گرم پانی کا ایک گلاس پی لیجئے، دردِ شکم کا افاقہ ہو گا۔

پیٹ میں تکلیف:

اگر پیٹ میں کسی بھی قسم کا گیس ہو جائے یا معدہ میں کوئی تکلیف محسوس ہو تو دار چینی کا آدھا ٹکڑا اور بڑی الائچی ایک عدد چائے میں ڈال کر اچھی طرح پکالیں اور اسے پی لیں۔ درد یا گیس فوری طور پر ٹھیک ہو جائے گا۔

چقندر گیس کا علاج:

چقندر سلاد میں استعمال کرنا ہو یا اُسے اُبال کر کدوکش کر کے سالن بنانا ہو۔ اسے چھیلتے ہوئے ہاتھ رنگدار ہو جاتے ہیں۔ اس سے بچنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ ان کو اُبال کر اخبار پر رکھ دیں اور بغیر ہاتھ لگائے اخبار کے اندر رکھے رکھے ہاتھوں سے اخبار سمیت مل مل کر چھلکے اُتار کر چھری سے بغیر پکڑے کاٹ لیں۔ اس طرح ہاتھ گندے نہیں ہوں گے۔ چقندر گرم تیز سبزی ہے لہٰذا سردیوں میں کھانا چاہئے۔ یہ پیٹ کی گیس کو ختم کرنے میں اکسیر طاقت رکھتی ہے۔

خرابی معدہ کیلئے:

اگر آپ کا معدہ خراب ہو تو کیلا کھائیں اس کے علاوہ ادرک کے استعمال کی بدولت صبح کی سستی و کاہلی سے بچا جا سکتا ہے۔ روزانہ صبح چار گلاس نیم گرم پانی پیئیں۔ اس سے آپ کا معدہ صاف ہو جائے گا، گردوں کی صفائی ہوگی، گلے کی صفائی ہوگی اور سانس کی بدبو دور ہو جائیگی۔

بدہضمی کا خاتمہ:

ایک چھوٹا چمچہ شہد، اس میں ایک چمچہ لیموں کا رس ملا کر پلائیں۔ بدہضمی کا ازالہ ہوگا۔

متلی کی شکایت:

متلی کی شکایت ہو تو ایک چمچہ ادرک کے رس، ایک چمچ لیموں کا رس، ایک چمچ پودینہ کا رس اور دو چمچ شہد ملا کر فرائی پین میں معمولی آنچ پر گاڑھا قوام کر کے اتار لیں۔ تھوڑا تھوڑا یہ مرکب چاٹنے سے متلی دور ہو جائے گی۔

ہاضمے کے لئے:

پیٹ میں مروڑ، دست کی شکایت ہو تو سفید زیرہ اور سونف ہم وزن لے کر توے پر ہلکا سا بھون کر اچھی طرح پیس لیں۔ روزانہ چائے کا ایک چمچ تین مرتبہ، صبح، دوپہر اور رات کو استعمال کریں۔

ہیضہ کے لئے:

چند سرخ مرچیں پانی میں اچھی طرح گھوٹ لیں اور یہ پانی پی جائیں۔ دن میں چند بار ایسا کرنے سے ہیضے سے افاقہ ہو جائے گا۔

ہیضہ کے لئے:

مرچ سیاہ آٹھ عدد، ذرا سی مصری اور ڈھائی تولہ پیاز سے لیں اور اسے خوب گھوٹ

لیں۔ باریک ہو جائے تو اس میں پانی ملا کر پی لیں۔ ہیضہ کو افاقہ ہو گا۔

ہیضے کے لئے:

چند کڑوی سبز مرچیں لیں اور اسے پانی میں باریک گھوٹ لیں اور پی لیں۔ ہیضہ کی کڑی شکایت فوری ختم ہو جائے گی۔

عرق کافور:

ہیضہ کا سب سے مجرب علاج ہے۔ ہیضہ کی وبا پھیل جائے تو گھر کے ہر فرد کو دن میں ایک دو بار چند قطرے عرق کافور کے پانی میں ملا کر دیں۔ ہیضے کا خدشہ نہ رہے گا اور اگر ہیضے کی وبا پھیلی ہو اور کسی گھر کے فرد کو ہیضہ ہو جائے تو اسے بھی پانی میں چند قطرے عرق کافور ملا کر دیں۔ ہیضہ کو شفا ہو گی۔

سینے کی جلن اور کھٹی ڈکاریں ختم کرنے کے لئے:

سوڈا بائی کارب میٹھا سوڈا استعمال کرنے کے نصف گھنٹے کے بعد ایک گلاس دودھ یا جوس پی لینے سے مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔

ہاضمہ کے لیے:

غذا کے ہضم ہونے میں خرابی پیدا ہو جائے تو اس نسخہ کو آزمائیے۔ سیاہ مرچ، سفید زیرہ اور نمک ہم وزن لے کر باہم پیس کر ملا لیں، تازہ تربوز کاٹیں اور اس پر یہ مصالحہ چھڑک کر کھائیے، اس سے آپ کا ہاضمہ درست ہو گا اور غذا وقت مقررہ پر ہضم ہو گی۔ اگر اس کے بعد تھوڑا سا نمک بھی چاٹ لیا جائے تو یہ اکسیر ثابت ہو گا۔

☆ رات گرم دودھ کے ساتھ چھ سات ماشے منڈی بوٹی کھانے سے قبض نہیں رہتی۔

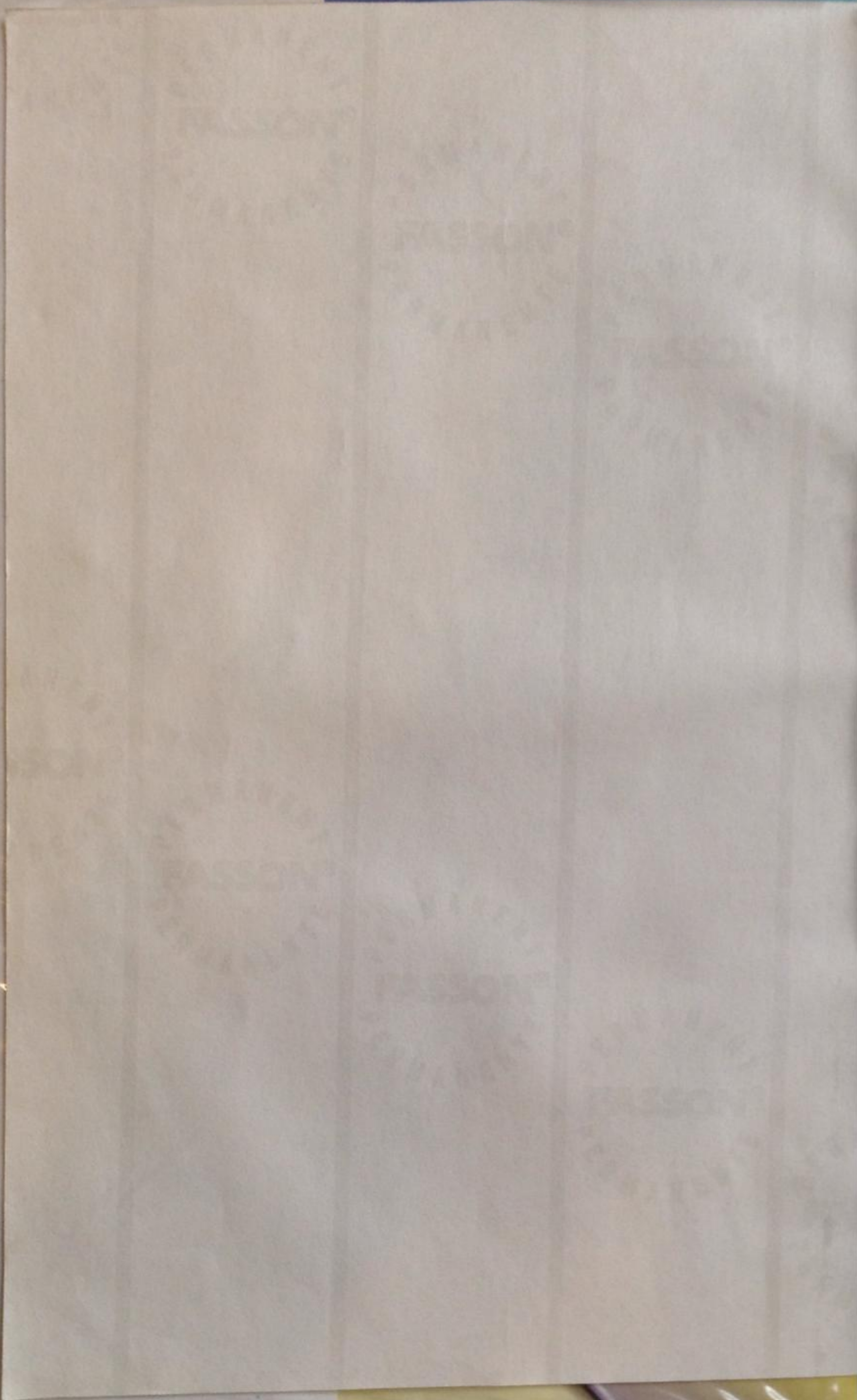
☆ رات سوتے وقت دودھ میں روغن زیتون ڈال کر پینے سے قبض ختم ہو جاتا ہے۔

☆ گرم دودھ میں گھی یا روغن بادام ڈال کر پی لیں دائمی قبض کا خاتمہ یقینی ہے۔

☆ بغیر چھنے آٹے کی روٹی استعمال کیا کریں۔ قبض از خود ختم ہو جائے گی۔

☆ سونف اور گل قند ملا کر کھایئے، قبض کا خاتمہ ہو جائے گا۔

☆ انجیر گرم دودھ میں ڈال کر پی لیں یا دودھ میں بھیگی ہوئی انجیر کھایئے۔ قبض دور ہو جائے گی۔

☆☆☆

حکیم سیف اللہ سیکھو کے طبی شاہکار

زبدۃ الحکماء حکیم سیف اللہ سیکھو وطن عزیز کے نامور طبیب حاذق اور ممتاز محقق ہیں۔ طب اسلامی اور جدید سائنسی علوم پر انہیں مکمل عبور حاصل ہے۔ گذشتہ تین دہائیوں سے وہ دکھی انسانیت کی مسیحائی کا مقدس فریضہ انجام دے رہے ہیں اور ملکی و غیر ملکی سطح پر انہیں نہایت قدر و احترام کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ ان کی اب تک متعدد تحقیقی کتب شائع ہو چکی ہیں۔ طب و صحت کے حوالے سے "حنان ہیلتھ سیریز" کے تحت شائع ہونے والی ان کی کتب طبی دستاویزات کی تاریخ میں سنگ میل کی حیثیت رکھتی ہیں۔

رانا اعجاز احمد خان
مشیر قانون و انسانی حقوق
حکومت پنجاب

حکیم سیف اللہ سیکھو وطن عزیز کی نامور شخصیت ہیں۔ انہوں نے اپنے علم، تجربے اور دانش کو بروئے کار لا کر متعدد طبی کتب تحریر کی ہیں جن کو زبردست عوامی پذیرائی حاصل ہوئی ہے۔ "حنان ہیلتھ سیریز" کے تحت تحریر کردہ ان کی کتب بلاشک و شبہ طب و تحقیق کے حوالے سے شاہکار ہیں۔

جنرل (ر) مرزا اسلم بیگ
سابق چیف آف آرمی سٹاف

حکیم سیف اللہ سیکھو نہ صرف دست مسیحا رکھنے والے طبیب بلکہ ابن سینا کا قلم رکھنے والے محقق کی حیثیت سے بھی قومی و بین الاقوامی سطح پر خصوصی شہرت کے حامل ہیں۔ "حنان ہیلتھ سیریز" کے تحت انہوں نے مختلف بیماریوں کے علاج اور انسداد کے حوالے سے نہایت گرانقدر علمی و تحقیقی کام انجام دیا ہے۔ خدا اس کے لئے انہیں جزائے خیر دے۔

حکیم سید ذوالفقار علی شاہ

خزینہ علم و ادب
الکریم مارکیٹ اردو بازار لاہور
فون: 7211468-7314169